Mini EXTRA
Nr. 2/2003
Deutschland € 1,80, Österreich € 2,--, Schweiz sfr 3,50, Niederlande € 2,25, Italien € 2,25
Frankreich € 2,15, Spanien € 2,30, Belgien € 2,15, Luxemburg € 2,15
NUR 1,80 €URO

BACKEN SPEZIAL

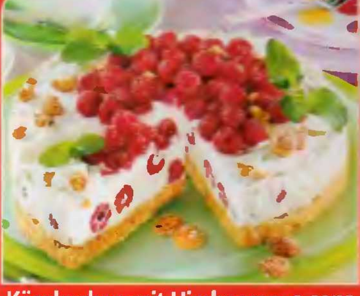
61 NEUE REZEPTE
DIE DEN ALLTAG VERSÜSSEN



Fruchtig, lecker, leicht gemacht

Erdbeer-Sahne-Torte mit weißer Schokolade S. 7

TORTEN-TRÄUME
DIE HABEN IMMER SAISON!


Käsekuchen mit Himbeeren S. 36/37


Mokka-Eierlikör-Sahnetorte S. 24/25


Aprikosen-Jogurtcremetorte S. 22/23


Tequila-Sunrise-Torte S. [illegible]

INHALT

Endlich ist Erdbeerkuchen-Zeit!

- ● Erdbeertorte mit Mandeln
- Cremige Erdbeer-Rhabarbertorte — S. 4/5
- ● Saftige Erdbeer-Käsetorte
- ● Feine Erdbeer-Biskuitrolle mit Limetten-Sahnefüllung
- Erdbeer-Sahnetorte mit weißer Schokolade — S. 6/7
- Erdbeergrütze-Torte mit Schokoboden
- Feiner Frankfurter Erdbeer-Kranz
- ● Sahnige Erdbeermousse-Torte — S. 8/9
- Erdbeer-Pistazien-Torte mit Quarkcreme
- ● Brandteigring mit Erdbeeren — S. 10/11
- ● Köstlicher Erdbeer-Käsekuchen
- Exotische Erdbeer-Kokos-Sahnetorte
- ● Luftige Erdbeer-Brandteigschnitten — S. 12/13

Tortenhits mit Pfiff

- Riesen-Karamellschnitten
- ● Fruchtige Duplo-Charlotte
- ● Beschwipste Tequila-Sunrise-Torte — S. 14/15

Obstkuchen, die alle mögen

- ● Frische Pfirsich-Melba-Torte
- ● Marzipan-Obstkuchen vom Blech — S. 16/17
- ● Leichter Obstkuchen
- ● Multi-Fruchttorte mit Quarkcreme
- Donauwellen mit Mohn — S. 18/19
- Erfrischende Aprikosen-Zitronentorte
- ● Leichte Beeren-Kuppeltorte — S. 20/21

Festtagstorten, die verzaubern

- Köstlich-frische Aprikosen-Jogurtcremetorte
- ● Schokoladige Whisky-Trüffeltorte — S. 22/23
- Herzige Himbeertorte
- Feine Mokka-Eierlikör-Sahnetorte
- Amarena-Kirschtorte — S. 24/25

Kuchen-Fantasien mit saftigen Beeren

- Himbeer-Biskuittorte
- ● Vanillecremetarte mit Brombeeren — S. 26/27
- Himbeer-Mascarponetorte
- Luftige Brombeer-Flockentorte
- ● Verführerische Himbeer-Crème-fraîche-Omeletts — S. 28/29
- ● Käsekuchen mit Himbeeren
- ● Brombeer-Mandarinentarte mit Schmand
- Prickelnde Himbeer-Proseccotorte — S. 30/31

Saftige Johannisbeerkuchen

- Erfrischende Johannisbeer-Jogurttorte
- Johannisbeertorte mit Vanillecreme
- ● Johannisbeer-Streuselkuchen — S. 32/33

Traumtorten ohne backen

- Johnnisbeer-Cassistorte
- Malakoff-Buttercreme-torte — S. 34/35
- Beeren-Sahneschnittchen
- Käsekuchen mit beschwipsten Himbeeren
- ● Kalter Hund „Schwarz-Weiß" — S. 36/37

Feine Stachelbeerkuchen

- ● Stachlbeer-Schmandkuchen
- Stachlbeer-Streuselkuchen mit Baiserhaube — S. 38/39

Kleine Köstlichkeiten

- Feine Obsttörtchen
- ● Klassische Zitronen-Omeletts
- ● Süße Heidelbeer-Muffins — S. 40/41
- ● Eclairs mit Himbeerquark
- Quark-Apfel-Küchlein — S. 42/43

Die besten Kirschkuchen

- Kirschkuchen mit Kokos-Quarksahne
- ● Kirsch-Butterkuchen vom Blech — S. 44/45
- Kirsch-Nuss-Strudel
- Aromatischer Amaretto-Kirschkuchen
- ● Knuspriger Kirsch-Crumble — S. 46/47
- ● Schoko-Kirsch-Käsekuchen
- ● Raffinierter Kirsch-Mohnstriezel
- ● Saftiger Kirsch-Mandel-Napfkuchen — S. 48/49
- Tiramisu-Torte mit Kirschen
- ● Knusprige Kirsch-Vanilletarte — S. 50/51

Unser Zusatz-Plus für Sie!

- EDBEEREN – super gesund
  Plus: Rezept für Erdbeer-Papaya Cocktail — S. 10
- STACHELBEEREN-Warenkunde
  Plus: Rezept für Stachelbeer-grütze mit Waffeln — S. 39
- DEKO-Ideen fürs Sommerfest — S. 23

Auf einen Blick die Extras finden!

- ● *Alle Rezepte mit einem orangefarbenen Punkt sind auch für Diabetiker geeignet!*
- ● *Ein blauer Punkt bedeutet: kalorienarm*
- ● *Rezepte mit einem roten Punkt sind besonders preiswert!*
- ● *Ein grüner Punkt heißt: Diese Rezepte sind schnell gemacht!*
- ● *Die Rezepte mit einem dunkelblauen Punkt gelingen ganz leicht!*

Endlich ist Erdbeerkuchen-Z



Tortenhits mit Pfiff S. 14/15



Kuchen-Fantasien mit saftigen Beeren S. 26–31



Obstkuchen, die alle mögen



IMPRESSUM

Mini-**EXTRA** ist ein Spezial-Heft der wöchentlichen Frauenzeitschrift *Mini* und erscheint regelmäßig in der **Pabel-Moewig Verlag KG, Karlsruher Straße 31, 76437 Rastatt, Telefon 07222/13-0.**
Chefredaktion: *Britta Mayer-Behrens (v.i.S.d.P.)*
Redaktion: *Christine Streichan, Frauke Stülten-Traut*
Cheflayouterin: *Heike Schmitt*
Layout: *Karin Metz*
Schlussredaktion: *Edeltraud Bauer, Martina Boge*
Fotos: *Wenn nichts anderes angegeben: City Food & Foto, Hamburg*
Anzeigen: *Bauer Media KG, Burchardstr. 11, 20079 Hamburg. Anzeigenvermarktung: VPM-Anzeigenmanagement: Manfred Goll, Postfach 3947, 20077 Hamburg. Verantwortlich für Anzeigeninhalt: Christa Künkel*
Struktur: Roswitha Zasadni
Anzeigenpreisliste vom 1. 1. 2003
Druck: *VPM KG, Rastatt; www.vpm-druck.de*
Herstellung: *Rolf Merkel*
Repro: *Otterbach*
Vertrieb: *VU Verlagsunion KG, 65396 Walluf, PF 5707, 65074 Wiesbaden, Tel.: 06123/620-0*
Abonnement: *Mini*-**EXTRA** *Abonnementbetreuung, z. Hd. Frau Eberhardt, Heuriedweg 19, 88131 Lindau, Tel.: 08382/963197, Fax: 08382/9631-850 Jahresbezugspreis (4 Ausgaben) inklusive Porto- und Zustellkosten Deutschland: € 9,-- / Österreich: € 10,40 / Schweiz: sfr 17,60. Eine Kündigung des Abonnements ist jederzeit möglich.*



it! S. 4–13



Traumtorten ohne backen S. 34–37

TIPPS & TRICKS ■ Bei vielen Rezepten steht dieser Kasten: In ihm werden besondere Zubereitungstipps und Kniffe beschrieben, damit auch alles gelingt.



Saftige Johannisbeerkuchen S. 32/33





Die besten Kirschkuchen S. 44–51



Kleine Köstlichkeiten S. 40–43



Festtagstorten, die verzaubern S. 22–25



S. 16–21



Feine Stachelbeerkuchen S. 38/39

Zur schnelleren Orientierung:

Die unten angeführten Symbole begleiten Sie durch das gesamte Heft. Mit ihrer Hilfe finden Sie die farblich gekennzeichneten „Extras" aus dem Inhalt wieder.

DIABETIKER-GEEIGNET

SCHLANK mit kcal-Angabe pro Stück

PREISWERT Kostenangabe pro Stück

SCHNELL GEMACHT

GELINGT GANZ LEICHT

Erdbeertorte mit Mandeln

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *200 g Mehl*
- *1 Ei (Größe M)*
- *150 g Zucker*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *1 Prise Salz*
- *100 g Butter oder Margarine*
- *1,5 kg Erdbeeren*
- *4 Packungen roter Tortenguss (für je 250 ml Flüssigkeit)*
- *100 g gehackte Mandeln*
- *3 EL Aprikosen-Konfitüre*
- *nach Belieben Sahnetuffs und Minzblättchen zum Verzieren*
- *Mehl für die Arbeitsfläche*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Mehl, Ei, 75 g Zucker, Vanillin-Zucker, Salz und Fett in Stücken mit den Händen zu einem Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen.

2 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (26 cm Ø) ausrollen, in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform legen und leicht andrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) 18–20 Minuten backen. Boden herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Erdbeeren halbieren. Boden vom Backpapier lösen und wieder in die Springform legen. Erdbeeren auf dem Boden verteilen. Tortenguss, 75 g Zucker und 900 ml Wasser unter ständigem Rühren aufkochen. Tortenguss vorsichtig über die Erdbeeren gießen und ca. 2 1/2 Stunden kühl stellen.

4 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Aprikosen-Konfitüre erwärmen und durch ein Sieb streichen. Torte mit einem Messer aus der Form lösen. Tortenrand mit Konfitüre bestreichen und die gerösteten Mandeln daran drücken. Torte nach Belieben mit Sahnetuffs und Minzeblättchen verziert servieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 20 Minuten
Wartezeit ca. 3 1/2 Stunden
Pro Stück ca. 300 kcal
E 5 g, F 13 g, KH 39 g



Die schönste Versuchung des Sommers

Endlich ist Erdbeerku

Am besten schmecken sie selbst ge



Cremige Erdbeer-Rhabarbertorte

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *350 g Zucker*
- *150 g zimmerwarme Butter*
- *2 Eier (Größe M)*
- *200 g Mehl*
- *2 TL Backpulver*
- *abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone*
- *100 ml Milch*
- *800 g Rhabarber*
- *2 Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack" (für je 1/2 l Flüssigkeit; zum Kochen)*
- *50 g Zartbitter-Kuvertüre*
- *500 g Erdbeeren*
- *400 g Schlagsahne*
- *Fett für die Form*

ZUBEREITUNG

1 200 g Zucker und Butter schaumig rühren. Eier einzeln darunter schlagen. Mehl, Backpulver und Zitronenschale mischen und mit der Milch unter den Teig rühren. Teig in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 25–30 Minuten backen. Springformrand lösen. Boden auf einem Gitter auskühlen lassen.

2 Rhabarber in grobe Würfel schneiden. Mit 150 g Zucker mischen und ca. 20 Minuten stehen lassen, bis sich etwas Saft gebildet hat. Rhabarber aufkochen, ca. 10 Rhabarberstücke beiseite legen. Restlichen Rhabarber ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Puddingpulver mit 100 ml Wasser verrühren, unter Rühren zum Rhabarber geben und 1 Minute kochen lassen. Auskühlen lassen.

3 Kuvertüre grob hacken und auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre auf den Tortenboden streichen, kalt stellen. 4–5 Erdbeeren beiseite legen. Restliche Erdbeeren grob würfeln. 200 g Sahne steif schlagen. Erst Schlagsahne, dann Erdbeeren unter das Rhabarberkompott heben. Um den Boden einen Tortenring legen, Creme darauf glatt streichen. Zugedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen.

4 Tortenring entfernen. 200 g Sahne steif schlagen und den Rand der Torte mit einem Teil der Sahne einstreichen. Mit einem Teelöffel Nocken von der restlichen Sahne abstechen und auf die Torte setzen. Übrige Erdbeeren vierteln. Torte mit Erdbeeren und Rhabarberstücken verzieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 30 Minuten
Wartezeit ca. 4 1/2 Stunden
Pro Stück ca. 450 kcal
E 5 g, F 24 g, KH 53 g



Saftige Erdbeer-Käsetorte



ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

- *4 Eier (Größe M)*
- *75 g Butter* ● *1 Prise Salz*
- *120 g Diabetikersüße*
- *Mark von 1/2 Vanilleschote*
- *750 g Magerquark*
- *1 Päckchen Pudding-Pulver „Vanille-Geschmack" (für Diabetiker geeignet; für 500 ml Flüssigkeit; zum Kochen)*
- *200 g Schlagsahne*
- *600 g Erdbeeren*
- *1 Päckchen klarer Tortenguss (für 1/4 l Flüssigkeit)*
- *etwas flüssiger Süßstoff*
- *1 EL Streusüße*
- *Fett und Mehl für die Form*
- *nach Belieben Zitronenmelisse*

ZUBEREITUNG

1 Die Eier trennen. Weiche Butter, Salz, Diabetikersüße und Vanillemark schaumig rühren. Eigelbe nacheinander unterrühren. Den Quark unterrühren. Puddingpulver darauf sieben und ebenfalls unterrühren. Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Erst die Sahne, dann den Eischnee portionsweise unter die Quarkmasse heben.

2 Masse in einer gefetteten, mit Mehl ausgestreuten Springform (26 cm Ø) glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 1 1/4 Stunden backen. Kuchen eventuell nach der Hälfte der Backzeit abdecken. Fertigen Kuchen vom Formrand lösen und auf einem Gitter in der Form auskühlen lassen.

3 Erdbeeren halbieren. Kuchen aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Mit Erdbeeren belegen. Tortengusspulver mit 250 ml Wasser unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit Süßstoff abschmecken. Guss von der Mitte aus gleichmäßig über die Erdbeeren verteilen. Kuchen ca. 1 Stunde kühl stellen. Den Tortenrand mit Streusüße bestäuben und nach Belieben mit Zitronenmelisse verziert servieren.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 1 1/4 Stunden
Wartezeit ca. 2 Stunden
Pro Stück ca. 230 kcal
E 12 g, F 14 g, KH 20 g, 1,5 BE

Feine Erdbeer-Biskuitrolle mit Limetten-Sahnefüllung

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *3 Eier (Größe M)*
- *250 g Zucker* ● *1 Prise Salz*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *50 g Mehl* ● *50 g Speisestärke*
- *5 Blatt Gelatine*
- *Saft von 5 Limetten*
- *abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Limetten*
- *100 ml Weißwein*
- *400 g Schlagsahne*
- *500 g Erdbeeren*
- *Puderzucker zum Bestäuben*
- *Backpapier*
- *2 Küchentücher*

ZUBEREITUNG

1 Eier, 100 g Zucker, Salz und Vanillin-Zucker auf einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Kalt weiterschlagen, bis eine dicke, feste Creme entstanden ist. Mehl mit Stärke mischen und unter die Eimasse heben.

2 Biskuitmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft: 200 °C) 8–10 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen. Auf ein feuchtes Küchentuch stürzen, Backpapier mit etwas Wasser anfeuchten und abziehen. Biskuit mit einem feuchten Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.

3 Gelatine einweichen. Limettensaft, -schale, Wein und 150 g Zucker aufkochen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Ca. 45 Minuten kalt stellen. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Erdbeeren halbieren. Sobald die Limetten-Mischung zu gelieren beginnt, die Sahne unterheben.

4 Biskuit quer halbieren. Je die Hälfte der Creme auf jeder Teighälfte verstreichen. Erdbeeren darauf verteilen. Jede Hälfte aufrollen und ca. 2 Stunden kühl stellen. Mit Puderzucker bestäuben, aufschneiden und servieren.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 10 Minuten
Wartezeit ca. 2 3/4 Stunden
Pro Stück ca. 200 kcal
E 3 g, F 9 g, KH 24 g



Kuchenträume mit frischen Erdbeeren



Erdbeer-Sahnetorte mit weißer Schokolade

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *3 Eier (Gr. M)* ● *150 g Zucker*
- *75 g Mehl* ● *25 g Speisestärke*
- *1 TL Backpulver*
- *100 g weiße Kuvertüre*
- *500 g Erdbeeren*
- *10 Blatt weiße Gelatine*
- *500 g Vollmilch-Jogurt*
- *40 ml Zitronensaft*
- *25 g flüssiger Honig*
- *125 Schmand*
- *600 g Schlagsahne*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *100 g Erdbeer-Konfitüre*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Eier trennen. Eiweiß und 3 Esslöffel Wasser steif schlagen, 75 g Zucker einrieseln lassen. Eigelbe unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver darauf sieben, unterheben. Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Biskuit einfüllen. Im Ofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 20–25 Minuten backen.

2 Kuvertüre hacken, auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Auf ein Marmorbrett streichen, trocknen lassen. Erdbeeren halbieren. Gelatine einweichen. Jogurt, Zitronensaft, 75 g Zucker, Honig und Schmand verrühren. 250 g Sahne und 1 Päckchen Vanillin-Zucker steif schlagen.

3 Boden halbieren. Konfitüre erwärmen, auf unteren Boden streichen. Formrand darumlegen. Gelatine ausdrücken, auflösen. 3–4 Esslöffel Jogurt einrühren. Unter übrigen Jogurt rühren. 2–4 Minuten kühl stellen. Geschlagene Sahne unterheben. Hälfte Creme auf den Boden geben. Hälfte der Erdbeeren darauf verteilen. Restliche Creme darauf streichen. Zweiten Boden darauf legen. Ca. 3 Stunden kalt stellen.

4 Kuvertüre zu Röllchen schieben. 350 g Sahne und 1 Päckchen Vanillin-Zucker steif schlagen. Torte rundherum mit Sahne einstreichen, mit Rest Erdbeeren und Schokoröllchen belegen.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 25 Minuten
Wartezeit ca. 4 Stunden
Pro Stück ca. 410 kcal
E 8 g, F 25 g, KH 36 g

Leckere Erdbeerkuchen – aber bitte mit Sahne



Erdbeergrütze-Torte mit Schokoboden

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *150 g Zartbitter-Schokolade*
- *150 g Butter* • *3 Eier (Gr. M)*
- *120 g + 2 EL Zucker*
- *90 g Kokosraspel*
- *90 g Mehl* • *1 TL Backpulver*
- *125 g + 6 EL Schlagsahne*
- *125 g + 2–3 EL Crème fraîche*
- *1,3 kg Erdbeeren*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *6 Blatt Gelatine*
- *50 g Mandelblättchen*
- *Fett und Kokosraspel für die Form*

ZUBEREITUNG

1 Schokolade fein reiben. Butter zerlassen, Schokolade darin schmelzen. Eier und 120 g Zucker schaumig schlagen. Schokomasse unterrühren. Kokosraspel, Mehl und Backpulver mischen und unterheben.

2 Teig in einer gefetteten, mit Kokosraspeln ausgestreuten Springform (26 cm Ø) glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten auf der unteren Schiene backen. Herausnehmen, auskühlen lassen, aus der Form lösen und waagerecht halbieren.

3 125 g Sahne und 125 g Crème fraîche steif schlagen, 2 Esslöffel Zucker dabei einrieseln lassen. Tortenring um den unteren Tortenboden legen. Tortenboden mit der Crème fraîche-Sahne bestreichen und den zweiten Boden darauf setzen.

4 750 g Erdbeeren in kleine Stücke schneiden. In einem Topf so lange kochen, bis die Erdbeeren zerfallen sind. Masse durch ein Sieb streichen und 500 ml Saft abmessen. Mit Vanillin-Zucker verrühren. Gelatine einweichen, ausdrücken, in dem noch heißen Saft auflösen und kühl stellen. 550 g Erdbeeren halbieren. Wenn der Saft zu gelieren beginnt, Erdbeeren unterheben und kurz kühl stellen. Auf den Tortenboden geben und kühlen, bis die Grütze fest ist.

5 6 Esslöffel Sahne und 2–3 Esslöffel Crème fraîche steif schlagen, den Rand der Torte damit einstreichen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und an den Tortenrand drücken. Fertig.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 25 Minuten
Wartezeit ca. 2 Stunden
Pro Stück ca. 350 kcal
E 5 g, F 25 g, KH 25 g

Feiner Frankfurter Erdbeer-Kranz

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *250 g Butter oder Margarine*
- *200 g Zucker*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *1 Prise Salz* ● *4 Eier (Größe M)*
- *250 g Mehl* ● *50 g Speisestärke*
- *1 Päckchen Backpulver*
- *2 EL Milch* ● *250 g Schmand*
- *600 g Schlagsahne*
- *abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone*
- *2 EL Grappa*
- *2 Päckchen Soßenpulver „Vanille-Geschmack" (für je 1/2 l Milch; ohne kochen)*
- *500 g Erdbeeren*
- *1 EL Erdbeer-Konfitüre*
- *Fett und Paniermehl für die Form*
- *nach Belieben Zitronenmelisse zum Verzieren*

ZUBEREITUNG

1 Fett, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und mit der Milch kurz unter die Masse rühren.

2 Eine Kranzform (26 cm Ø) einfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 40 Minuten backen. Kranz in der Form ca.



Die Form am besten mit Hilfe eines Pinsels gleichmäßig fetten

10 Minuten ruhen lassen. Aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den Kranz zweimal waagerecht durchschneiden.

3 Schmand, 250 g Schlagsahne, Zitronenschale und -saft, Grappa und Soßenpulver ca. 3 Minuten aufschlagen. 250 g Erdbeeren klein schneiden. Unteren Boden auf eine Platte legen und mit der Hälfte der Creme bestreichen. Hälfte der geschnittenen Erdbeeren darauf geben und mit dem mittleren Boden belegen. Rest Creme darauf streichen, mit Erdbeeren belegen, mit letztem Boden bedecken und kalt stellen.

4 350 g Sahne steif schlagen und den Kranz damit rundherum einstreichen. Mit 250 g Erdbeeren verzieren. Erdbeer-Konfitüre erwärmen und die Erdbeeren damit überziehen. Nach Belieben mit Zitronenmelisse verzieren.



Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 40 Minuten
Wartezeit ca. 30 Minuten
Pro Stück ca. 440 kcal
E 5 g, F 30 g, KH 35 g



SCHLANK
nur ca. 220 kcal pro Stück

Sahnige Erdbeermousse-Torte

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *6 Blatt rote Gelatine*
- *500 g Erdbeeren*
- *110 g Zucker*
- *250 g Schlagsahne*
- *150 g Crème fraîche*
- *2 Eier (Größe M)*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *30 g Mehl* ● *30 g Speisestärke*
- *25 g gemahlene Mandeln*
- *Fett und Paniermehl für die Form*
- *nach Belieben Minze zum Verzieren*
- *1 EL Puderzucker*

ZUBEREITUNG

1 Gelatine einweichen. Erdbeeren, bis auf 5 Stück, vierteln. Mit 50 g Zucker pürieren. 200 g Sahne steif schlagen. Gelatine ausdrücken, auflösen. 6 Esslöffel Erdbeerpüree einrühren, dann unter das restliche Püree rühren. Crème fraîche einrühren und Sahne unterheben. Mousse in eine flache Form (ca. 25 x 20 cm) geben und 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

2 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 60 g Zucker und Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eigelbe unterrühren. Mehl und Speisestärke sieben und mit den Mandeln unter den Eischnee heben. In einer gefetteten, mit Paniermehl ausgestreuten Obstbodenform (26 cm Ø) glatt streichen. Den Boden im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 10–12 Minuten backen. Boden herausnehmen, kurz in der Form ruhen lassen und auf ein Gitter stürzen. Auskühlen lassen.

3 Von der Erdbeermousse mit einem Eisportionierer Kugeln abstechen und auf den Boden legen. 50 g Sahne steif schlagen. Sahne und restliche Mousse in je einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und Tuffs auf die Torte spritzen. Torte mit 5 Erdbeeren und evtl. Minze verzieren und mit Puderzucker bestäuben.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 12 Minuten
Wartezeit ca. 5 Stunden
Pro Stück ca. 220 kcal
E 4 g, F 14 g, KH 18 g

Sie schmecken nicht nur himmlisch, sondern enthalten auch viele wertvolle Inhaltsstoffe und wenig Kalorien

ERDBEEREN SUPER GESUND

- *Erdbeeren sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C. Ca. 300 g der Früchte decken den Tagesbedarf von 100 mg. Zudem versorgen sie uns mit Beta-Carotin und B-Vitaminen.*
- *Neben zahlreichen Mineralstoffen enthalten Erdbeeren Salizylsäure, die ähnlich wie Aspirin gegen Schmerzen helfen soll.*
- *Erdbeeren wirken z.B. bei Blasenentzündung antibakteriell und unterstützen die Funktion von Leber und Gallenblase.*
- *Aufgrund ihrer entschlackenden Wirkung und der enthaltenen Fruchtsäuren gelten die roten Früchtchen zudem als gutes Mittel für eine straffere Haut.*

Erdbeer-Papaya-Cocktail

Für 4 Gläser: 100 g Erdbeeren fein würfeln. 10 Eiswürfel fein zerstoßen, mit 400 g Erdbeeren und 40 g Zucker pürieren und kurz tiefkühlen. Das Fruchtfleisch von 1 1/2 Papayas in Stücke schneiden. Mit Saft und abgeriebener Schale von 1 Limette, 20 g Zucker, 4 Eiswürfeln und 200 ml Mango- oder Pfirsichnektar ebenfalls pürieren. Erdbeerstücke unter das Erdbeerpüree rühren und in 4 Gläser verteilen. Mit Papaya-Mangosaft auffüllen und mit Erdbeeren und Minze verzieren.



Ein tolle Erfrischung ohne Alkohol, aber mit vielen Vitaminen



Erdbeer-Pistazien-Torte mit Quarkcreme

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *200 g Butter*
- *250 g Mehl*
- *125 g Zucker*
- *75 g gemahlene Mandeln*
- *1 Ei (Größe M)*
- *abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange*
- *1 Prise Salz*
- *1 Eigelb*
- *200 g Erdbeer-Konfitüre*
- *375 g Erdbeeren*
- *3 Blatt weiße Gelatine*
- *Saft von 1/2 Zitrone*
- *125 g Mascarpone*
- *125 g Magerquark*
- *gehackte Pistazien zum Bestreuen*
- *Fett für die Springform*

ZUBEREITUNG

1 Butter würfeln, mit Mehl, 75 g Zucker, Mandeln, Ei, Orangenschale und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Eine Springform (26 cm Ø) fetten. 2/3 des Teiges in Springformgröße ausrollen und auf den Boden der Form legen. Restlichen Teig zu einer Rolle formen und an den Rand des Bodens drücken. Mit einer Gabel nach Belieben Muster hineindrücken und mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 25–30 Minuten backen. Auf einem Gitter ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Form entfernen.

beerkuchen zum Verlieben



3 Konfitüre erwärmen, Mürbeteigboden damit bestreichen und ca. 5 Minuten erkalten lassen. 100 g Erdbeeren längs in Scheiben schneiden, auf dem Boden verteilen.

4 Gelatine einweichen. 125 g Erdbeeren und 50 g Zucker fein pürieren. Zitronensaft in einem Topf erhitzen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Gelatinemischung mit dem Erdbeerpüree verrühren. Mascarpone und Quark unterrühren.

5 Erdbeercreme darauf verteilen und ca. 1 Stunde kühl stellen. 150 g Erdbeeren in Scheiben schneiden. Torte damit verzieren. Mit Pistazien bestreut servieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 30 Minuten
Wartezeit ca. 1 1/2 Stunden
Pro Stück ca. 290 kcal
E 5 g, F 17 g, KH 29 g

TIPPS + TRICKS

- *Erdbeeren immer erst waschen und trockentupfen, dann putzen. Sonst ziehen sie evtl. Wasser und verlieren Saft und Aroma.*
- *Damit der Teig schön knusprig und mürbe wird, sollte er gut durchkühlen. Also lieber etwas länger als zu kurz kalt stellen.*

Brandteigring mit Erdbeeren

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- *50 g Butter oder Margarine*
- *Salz* ● *5 g Diabetikersüße*
- *100 g Mehl*
- *4 Eier (Größe M)*
- *8 Blatt weiße Gelatine*
- *Saft von 1 Zitrone*
- *500 ml Buttermilch*
- *flüssiger Süßstoff*
- *500 g geputzte Erdbeeren*
- *250 g Schlagsahne*
- *Streusüße zum Bestäuben*

ZUBEREITUNG

1 100 ml Wasser mit Fett, Salz und Diabetikersüße aufkochen. Das Mehl auf einmal zufügen und so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und die Eier nacheinander unterrühren.

2 Den Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben und einen Ring (ca. 24 cm Ø) in Blütenform auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (nicht mit Umluft!) 20–25 Minuten auf der 2. Schiene von unten backen. Herausnehmen und sofort waagerecht aufschneiden. Auskühlen lassen.

3 Gelatine einweichen. Zitronensaft erwärmen. Die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Etwas Buttermilch unterrühren, dann unter die restliche Buttermilch rühren. Mit Süßstoff abschmecken und 35–45 Minuten kalt stellen.



Die Eier nach und nach unter die leicht abgekühlte Brandteigmasse rühren

4 Erdbeeren halbieren. Sahne steif schlagen. Sobald die Buttermilch zu gelieren beginnt, die Sahne unterziehen und 10–15 Minuten kühl stellen. Buttermilchcreme wellenförmig auf den unteren Brandteigboden spritzen. Erdbeeren darauf verteilen. Brandteigdeckel darauf setzen, auf einer Kuchenplatte anrichten und mit Streusüße bestäubt servieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 25 Minuten
Wartezeit ca. 1 1/2 Stunden
Pro Stück ca. 140 kcal
E 5 g, F 10 g, KH 9 g, 3/4 BE

DIABETIKER-GEEIGNET



Köstlicher Erdbeer-Käsekuchen

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE

- *400 g Mehl* ● *275 g Zucker*
- *1 Prise Salz* ● *8 Eier (Gr. M)*
- *375 g Butter*
- *1,5 kg Magerquark*
- *2 Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack" (für je 500 ml Flüssigkeit; zum Kochen)*
- *Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone*
- *1,5 kg Erdbeeren*
- *4 EL Mandelblättchen*
- *250 g Schlagsahne*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *225 g Erdbeer-Gelee*
- *Fett für die Fettpfanne*

ZUBEREITUNG

1 Für den Mürbeteig Mehl, 75 g Zucker, Salz, 2 Eier und 250 g Butter zu einen glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Für den Belag 125 g Butter schmelzen. 6 Eier trennen. Eigelbe und 200 g Zucker cremig rühren. Quark, flüssige Butter, Puddingpulver, Zitronensaft und -schale glatt rühren. Eigelb-Zucker-Masse unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

3 Mürbeteig auf der gefetteten Fettpfanne des Backofens (ca. 32 x 37 cm) ausrollen. Quarkmasse darauf glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 1 1/4 Stunden backen. Kuchen auskühlen lassen.

4 Erdbeeren halbieren. Mandeln rösten. Sahne und Vanillin-Zucker steif schlagen. Erdbeer-Gelee erwärmen. Sahne auf den Kuchen streichen, Erdbeeren darauf verteilen. Früchte mit Gelee bestreichen. Mit Mandeln bestreuen.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 1 1/4 Stunden
Wartezeit ca. 1 1/2 Stunden
Pro Stück ca. 380 kcal
E 14 g, F 17 g, KH 38 g

TIPPS + TRICKS

■ Damit die Quarkmasse nicht zu weich wird, sollten Sie den Quark gut abtropfen lassen, bevor Sie ihn mit den übrigen Zutaten verrühren.
■ Die Sahne lässt sich am besten mit einer Teigkarte oder einer Kuchenpalette gleichmäßig auf dem Kuchen verstreichen.

GELINGT GANZ LEICHT





Exotische Erdbeer-Kokos-Sahnetorte

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *3 Eier (Größe M)*
- *3 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *1 Prise Salz* ● *130 g Zucker*
- *75 g Mehl* ● *25 g Speisestärke*
- *1 TL Backpulver*
- *25 g Kakaopulver*
- *6 EL Orangenlikör*
- *4 Blatt weiße Gelatine*
- *120 g Kokosraspel*
- *450 g Erdbeeren*
- *750 g Schlagsahne*
- *30 g Vollmilch-Kuvertüre*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Eier trennen. Eiweiß und 2 Esslöffel Wasser steif schlagen. 1 Päckchen Vanillin-Zucker, Salz und 100 g Zucker dabei einrieseln lassen. Mehl, Stärke, Backpulver und Kakao mischen. Auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben.

2 Biskuitmasse in einer am Boden mit Backpapier ausgelegten Springform (26 cm Ø) glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, stürzen und erkalten lassen.



Süße
beer-Lust

3 Boden waagerecht halbieren. Beide Böden mit Likör beträufeln und den unteren Boden mit einem Tortenring umschließen. Gelatine einweichen. Kokosrapel rösten. Erdbeeren, bis auf 6 Früchte zum Verzieren, halbieren. 500 g Sahne, 30 g Zucker und 2 Päckchen Vanillin-Zucker steif schlagen. Gelatine ausdrücken, auflösen und unter die Sahne rühren. 75 g Kokosraspel unterheben.

4 Hälfte der Kokossahne auf unteren Boden streichen. Erdbeeren darauf verteilen. Mit übriger Kokossahne bestreichen, zweiten Boden darauf legen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

5 Erdbeeren zum Verzieren halbieren. Kuvertüre hacken und auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Streifen über die Erdbeerhälften träufeln und fest werden lassen. Tortenring lösen. 250 g Sahne steif schlagen. Torte mit einem Teil der Sahne einstreichen, mit übrigen Kokosraspeln bestreuen. Restliche Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte mit Tupfen und Erdbeeren verzieren.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 20 Minuten
Wartezeit ca. 1 1/2 Stunden
Pro Stück ca. 420 kcal
E 6 g, F 30 g, KH 28 g

Luftige Erdbeer-Brandteigschnitten

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- *50 g Butter oder Margarine*
- *1 Prise Salz*
- *100 g Mehl*
- *2 Eier (Größe M)*
- *4 Blatt rote Gelatine*
- *500 g Erdbeeren*
- *30 g Zucker*
- *250 g Schlagsahne*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *Puderzucker zum Bestäuben*
- *evtl. Minze zum Verzieren*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 1/8 l Wasser, Fett und Salz aufkochen. Gesamtes Mehl auf einmal zufügen und mit einem Rührlöffel so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Teig in eine Schüssel geben und ein Ei sofort unterrühren. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann zweites Ei unterrühren.

2 Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Wellenförmig einen 8 cm breiten und 30 cm langen Streifen spritzen. Dabei ca. 5 mm Abstand zwischen den Wellen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (ohne Umluft) 25–30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort waagerecht aufschneiden. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

3 Gelatine einweichen. Erdbeeren vierteln. 250 g mit dem Zucker pürieren. Sahne steif schlagen, dabei Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Gelatine ausdrücken und auflösen. 6 Esslöffel Erdbeerpüree unterrühren, dann mit dem restlichen Püree verrühren. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, die Sahne unterheben.



Erdbeeren zum Pürieren in einen hohen Rührbecher geben

4 Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Brandteigboden mit 125 g Erdbeeren belegen. Erdbeersahne darauf spritzen und 125 g Erdbeeren darauf geben. Brandteigdeckel leicht andrücken und den Streifen 2–3 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben, in 8 Stücke schneiden und nach Belieben mit Minze verzieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 30 Minuten
Wartezeit ca. 3 Stunden
Pro Stück ca. 250 kcal
E 5 g, F 17 g, KH 18 g



Riesen-Karamellschnitten



ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK
- *400 g Schokoladen-Karamellen (z.B. Storck Riesen)*
- *1,4 kg Schlagsahne*
- *250 g Zartbitter-Schokolade*
- *8 Eier (Größe M)*
- *350 g Zucker* • *250 g Mehl*
- *100 g Halbbitter-Kuvertüre*
- *1 Glas (350 g) Baby-Birnen*
- *3 Päckchen Sahnefestiger*
- *Fett für die Fettpfanne*
- *Kakao zum Bestäuben*
- *Frischhaltefolie*

ZUBEREITUNG

1 Die Karamellen, bis auf ca. 10 Stück zum Verzieren, und 1 kg Sahne unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Karamellen geschmolzen sind. Masse in eine Rührschüssel geben, mit Frischhaltefolie bedecken und über Nacht kalt stellen.

2 Schokolade fein reiben. Eier und Zucker cremig rühren. Mehl darüber sieben und vorsichtig unterheben. 400 g Sahne und die Schokolade vorsichtig unterziehen. Teig auf der gefetteten Fettpfanne des Backofens glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 40 Minuten backen. Kuchen vom Rand lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

3 Kuvertüre grob hacken und auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Birnen abtropfen lassen, zur Hälfte in die Kuvertüre tauchen, trocknen lassen. Karamellsahne steif schlagen. Sahnefestiger dabei einrieseln lassen. Creme, bis auf etwas zum Verzieren, auf den ausgekühlten Kuchen streichen. Rest Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Tuffs auf den Kuchen spritzen. Übrige Karamellen halbieren. Kuchen mit Birnen und Karamellen verzieren. Nach Belieben mit Kakao bestäuben.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 40 Minuten
Wartezeit ca. 12 1/2 Stunden
Pro Stück ca. 550 kcal
E 8 g, F 33 g, KH 54 g

Fruchtige Duplo-Charlotte



ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE
- *125 g Löffelbiskuits*
- *100 g Butter*
- *16 Schokoladenriegel (à 17 g, z.B. Duplo)*
- *1 TL Erdbeersoße (Glas)*
- *2 Beutel Götterspeise „Zitronen-Geschmack" (für je 500 ml Flüssigkeit; zum Kochen)*
- *200 g Zucker*
- *500 g Buttermilch „Multi-Vitamin-Geschmack"*
- *500 g Schlagsahne*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *Zuckerherzen zum Verzieren*
- *Fett für die Form*

ZUBEREITUNG

1 Löffelbiskuits fein zerbröseln. Butter schmelzen und mit den Löffelbiskuits mischen. Eine Springform (24 cm Ø) am Boden fetten und die Bröselmasse darauf gut andrücken. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Schokoladenriegel quer halbieren. Bröselboden auf eine Tortenplatte legen und mit Soße bestreichen. Springformrand gelöst darumsetzen. Schokoladenriegel zwischen Tortenboden und Springformrand stellen.

3 Das Götterspeisenpulver mit 300 ml kaltem Wasser anrühren, 5 Minuten quellen lassen. Zucker zufügen. Unter Rühren erhitzen, bis alles gelöst ist (nicht kochen!). Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Buttermilch einrühren. Kalt stellen, bis die Creme zu gelieren beginnt.

4 200 g Sahne steif schlagen, unter die Buttermilchcreme heben. Creme in die Form füllen, ca. 3 Stunden kalt stellen. 300 g Sahne und Vanillin-Zucker steif schlagen und locker auf die Creme streichen. Nach Belieben mit Zuckerherzen verzieren.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Wartezeit ca. 6 Stunden
Pro Stück ca. 450 kcal
E 6 g, F 29 g, KH 42 g

SCHLANK
nur ca. 230 kcal pro Stück



Tor

Da werden

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE
- *3 Eier (Gr. M)* • *225 g Zucker*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *75 g Mehl* • *50 g Speisestärke*
- *1 gehäufter TL Backpulver*
- *ca. 6 EL Tequila*
- *6 Blatt weiße Gelatine*
- *4 Blatt rote Gelatine*
- *7 Blutorangen*
- *500 g Magerquark*
- *1 Packung (5 g) natürliches Orangenschalen-Aroma*
- *abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone*



ten-Hits mit Pfiff

Ihre Gäste staunen

Beschwipste Tequila-Sunrise-Torte

- *400 g Schlagsahne*
- *Cocktailkirschen, Blutorangen und Zitronenscheiben zum Verzieren* • *Backpapier*
- *Dekorzucker zum Bestreuen*

ZUBEREITUNG

1 Eier trennen. Eiweiß und 3 Esslöffel kaltes Wasser steif schlagen, dabei 100 g Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker einrieseln. Eigelbe darunter schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, vorsichtig unterheben.

2 Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Biskuitmasse darin glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft nicht geeignet) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen, aus der Form lösen und waagerecht halbieren.

3 Böden mit Tequila beträufeln, um den unteren Boden einen Tortenring legen. Weiße und rote Gelatine zusammen einweichen. 4 Blutorangen auspressen, 350 ml Saft abmessen. Quark mit 125 g Zucker, Orangenschalen-Aroma, Zitronenschale und -saft verrühren. Orangensaft, bis auf ca. 50 ml, unterrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen, 50 ml Orangensaft zugießen. Gelatine in die Quark-Orangencreme rühren und ca. 10 Minuten kühl stellen.

4 250 g Sahne steif schlagen und unter die leicht gelierte Creme ziehen. Hälfte der Creme auf dem Boden glatt streichen. Mit zweiten Boden bedecken, übrige Creme darauf glatt streichen. Torte mindestens 4 Stunden kühlen.

5 3 Blutorangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. 150 g Sahne und 1 Päckchen Vanillin-Zucker steif schlagen. Torte aus dem Tortenring lösen und den Rand mit Sahne einstreichen. Orangenfilets abtupfen und auf den Tortenrand legen. Tortenmitte mit Cocktailkirschen, Blutorangen- und Zitronenscheiben verzieren. Tortenrand mit Dekorzucker bestreuen.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 30 Minuten
Wartezeit ca. 5 Stunden
Pro Stück ca. 230 kcal
E 8 g, F 9 g, KH 27 g

Obstkuch die all

Schneiden Sie sich ein Stück Sommer ab!

Frische Pfirsich-Melba-Torte

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE

- *2 Eier (Größe M)*
- *50 g Diabetikersüße*
- *40 g Mehl* • *20 g Speisestärke*
- *1 gestr. TL Backpulver*
- *2 Gläser (à 370 ml) Pfirsiche (für Diabetiker geeignet)*
- *500 g Himbeeren*
- *1 TL Zitronensaft*
- *flüssiger Süßstoff*
- *100 g gehackte Mandeln*
- *1 kg Magerquark*
- *500 g Mascarpone*
- *Mark von 1/2 Vanilleschote*
- *nach Belieben Zitronenmelisse*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Für den Boden Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, zum Schluss Diabetikersüße einrieseln lassen. Eigelbe unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Masse in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (26 cm Ø) glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 15–20 Minuten backen. Boden auskühlen lassen.

2 Pfirsiche abtropfen lassen. 125 g Himbeeren und Zitronensaft pürieren, mit Süßstoff abschmecken und durch ein Sieb streichen. Die Mandeln goldgelb rösten, auskühlen lassen. Quark, Mascarpone und Vanillemark aufschlagen. Mit Süßstoff süßen.

3 Biskuit waagerecht halbieren. Unteren Boden dünn mit der Creme bestreichen. 2–3 Pfirsiche zum Verzieren beiseite legen, restliche Pfirsiche auf den unteren Boden legen. Gut die Hälfte der Creme darauf verteilen. Oberen Boden darauf legen. Ebenfalls dünn mit Creme einstreichen.

4 375 g Himbeeren, bis auf 10 Stück zum Verzieren, auf den Deckel setzen und mit der Hälfte der übrigen Creme bestreichen. Tortenrand mit der restlichen Creme einstreichen. Mandeln an den Tortenrand streuen. Torte mit Pfirsichen und Himbeeren verzieren. Himbeerpüree darüber gießen. Nach Belieben mit Zitronenmelisse verzieren.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 20 Minuten
Wartezeit ca. 30 Minuten
Pro Stück ca. 260 kcal
E 13 g, F 18 g, KH 13 g, 1 BE



DIABETIKER-GEEIGNET



en,..
e mögen



GELINGT GANZ LEICHT

Marzipan-Obstkuchen vom Blech

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE

- *750 g Kirschen* ● *1 kg Pfirsiche*
- *250 g Marzipan-Rohmasse*
- *325 g weiche Butter oder Margarine*
- *200 g Puderzucker*
- *abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange*
- *2–3 Tropfen Bittermandel-Backaroma*
- *1 Prise Salz* ● *4 Eier (Größe M)*
- *500 g Mehl*
- *1 Packung Backpulver*
- *5 EL Orangensaft*
- *50 g gemahlene Mandeln*
- *5 EL Milch*
- *Puderzucker zum Bestäuben*
- *Fett und Paniermehl für die Fettpfanne*

ZUBEREITUNG

1 Kirschen entsteinen. Pfirsiche kreuzweise einritzen, kurz überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. 1/3 der Pfirsiche würfeln, den Rest in Spalten schneiden.

2 Marzipan-Rohmasse fein würfeln, mit Fett, Puderzucker, Orangenschale, Backaroma und Salz schaumig aufschlagen. Die Eier einzeln unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, abwechselnd mit Orangensaft, Mandeln, Milch und Pfirsichwürfeln unter den Teig rühren.



Marzipan evtl. raspeln, dann lässt es sich besser verrühren

3 Teig in eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Fettpfanne (ca. 32 x 37 cm) streichen und mit dem restlichen Obst belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 45–50 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Arbeitszeit ca. 50 Minuten
Backzeit ca. 50 Minuten
Wartezeit ca. 30 Minuten
Pro Stück ca. 290 kcal
E 5 g, F 14 g, KH 34 g

TIPPS & TRICKS

■ *Nicht-Diabetiker bereiten den Biskuit mit 50 g Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker statt Diabetikersüße zu. Verwenden Sie normal gesüßte Pfirsiche. Das Himbeerpüree mit 1 Päckchen Vanillin-Zucker, die Quarkcreme mit 100 g Zucker statt Süßstoff süßen.*



Leichter Obstkuchen

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *250 g Mehl* • *25 g frische Hefe*
- *125 ml Milch* • *125 g Zucker*
- *100 g Butter oder Margarine*
- *1 Ei (Größe M)*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *4 mittelgroße Pfirsiche*
- *200 g Brombeeren*
- *75 g Mandelblättchen*
- *Fett und Paniermehl für die Form*

ZUBEREITUNG

1 Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln. 60 ml Milch erwärmen und zusammen mit 1 Esslöffel Zucker zur Hefe geben. Mit etwas Mehl vom Rand verrühren und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

2 30 g Fett schmelzen, vom Herd nehmen und 65 ml kalte Milch zugießen. Ei, 35 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und lauwarmes Milch-Fett-Gemisch zum Vorteig geben und alles gut verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

3 Pfirsiche kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Pfirsiche halbieren und die Steine entfernen. Hefeteig in eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Springform (26 cm Ø) drücken und nochmals 15–20 Minuten gehen lassen.

4 Pfirsiche und Brombeeren auf dem Teig verteilen und mit Mandelblättchen, 75 g Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker bestreuen. 70 g Fett in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten backen. Dazu schmeckt Schlagsahne.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 25 Minuten
Wartezeit ca. 1 Stunde
Pro Stück ca. 260 kcal
E 5 g, F 12 g, KH 32 g

Multi-Fruchttorte mit Quarkcreme

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *100 g Butter oder Margarine*
- *175 g Zucker* • *1 Prise Salz*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *3 Eier (Gr. M)*
- *125 g Mehl*
- *2 gestr. TL Backpulver*
- *3 EL Milch* • *300 g Erdbeeren*
- *1 Nektarine (ca. 140 g)*
- *4–5 Aprikosen (ca. 250 g)*
- *375 g Magerquark*
- *375 g Mascarpone*
- *3 EL Zitronensaft*
- *125 g Heidelbeeren*
- *Fett und Paniermehl für die Form*



ZUBEREITUNG

1 Fett, 100 g Zucker, Salz und 1 Päckchen Vanillin-Zucker schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit der Milch unterrühren. Teig in einer gefetteten, mit Paniermehl ausgestreuten Obstbodenform (unten 24, oben 27 cm Ø) glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 20–25 Minuten backen. Auf einem Gitter etwas abkühlen lassen, aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

2 Erdbeeren halbieren. Nektarine und Aprikosen in Spalten schneiden. Quark, Mascarpone, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 75 g Zucker und Zitronensaft verrühren. 3–4 Esslöffel Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, beiseite legen. Restliche Creme auf dem Obstboden verteilen. Alle Früchte darauf geben. Übrige Creme als Tuffs darauf spritzen. Ca. 30 Minuten kühl stellen.



Heidelbeeren nur verlesen, nicht waschen. Sie verwässern sonst

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Backzeit ca. 25 Minuten
Wartezeit ca. 1 Stunde
Pro Stück ca. 370 kcal
E 9 g, F 22 g, KH 31 g



Obstkuchen – von der Sonne verwöhnt

Donauwellen mit Mohn

ZUTATEN FÜR CA. 21 STÜCKE

- *250 g Butter oder Margarine*
- *250 g Zucker*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *5 Eier (Gr. M)* ● *350 g Mehl*
- *1 Päckchen Backpulver*
- *1 Packung (250 g) backfertige Mohnfüllung*
- *3 Dosen (à 850 ml) Pfirsiche*
- *1 Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack" (für 1/2 l Milch; zum Kochen)*
- *1/2 l Milch* ● *150 g Magerquark*
- *150 g Butter*
- *75 g Kokosfett*
- *je 150 g Halbbitter- und Vollmilch-Kuvertüre*
- *250 g Schlagsahne*
- *Fett für die Fettpfanne*
- *Frischhaltefolie*

ZUBEREITUNG

1 Fett, 200 g Zucker und Vanillin-Zucker schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und kurz unterrühren. Die Fettpfanne des Backofens (ca. 38 x 34 cm) fetten, die Hälfte des Teiges darauf streichen. Mohnfüllung unter den restlichen Teig rühren und vorsichtig auf den hellen Teig streichen.

2 Pfirsiche abtropfen lassen, trockentupfen und, bis auf 3 Hälften zum Verzieren, auf den Teig legen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 35–40 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Puddingpulver und 6 Esslöffel Milch verrühren. Restliche Milch und 50 g Zucker aufkochen. Puddingpulver einrühren und nochmals aufkochen lassen. In eine Schüssel geben und mit Folie bedeckt auskühlen lassen. Quark unterrühren. Butter cremig weiß aufschlagen. Pudding esslöffelweise unterrühren. Buttercreme auf den Kuchen streichen und ca. 1 Stunde kühl stellen, bis die Creme fest ist.

4 Kokosfett und Kuvertüren grob hacken und auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Unter Rühren etwas abkühlen lassen. Die Kuchenoberfläche damit bestreichen und mit einem Tortenkamm wellenartig durchziehen. Trocknen lassen. Den Kuchen in Stücke schneiden. Sahne steif schlagen und auf jedes Stück einen Sahnetuff spritzen. Die übrigen Pfirsichhälften in Spalten schneiden und die Kuchenstücke damit verzieren.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 40 Minuten
Wartezeit ca. 2 Stunden
Pro Stück ca. 530 kcal
E 8 g, F 33 g, KH 52 g

Fruchtiger Kuchengenuss



Erfrischende Aprikosen-Zitronentorte

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *3 Eier (Größe M)*
- *150 g Zucker*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *50 g Mehl*
- *50 g Speisestärke*
- *1 geh. TL Backpulver*
- *1 Dose (850 ml) Aprikosen*
- *9 Blatt Gelatine*
- *750 g Vollmilch-Jogurt*
- *Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone*
- *150 g Schlagsahne*
- *Melisse zum Verzieren*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Die Eier trennen. Eiweiß und 3 Esslöffel kaltes Wasser steif schlagen. 100 g Zucker und Vanillin-Zucker dabei einrieseln lassen. Eigelbe darunter schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, auf die Eischaummasse sieben und vorsichtig unterziehen.

2 Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Biskuitmasse darin glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus der Form lösen und das Backpapier abziehen.

3 Aprikosen abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Gelatine einweichen. Jogurt, 50 g Zucker, Zitronensaft und -schale verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit etwas Jogurt verrühren. In den restlichen Jogurt rühren. Die Hälfte der Aprikosen unterheben. Creme kühl stellen. Sahne steif schlagen und, sobald die Jogurtcreme zu gelieren beginnt, unterheben.

4 Vom Biskuit einen dünnen Deckel abschneiden. Den Springformrand um den dicken Boden legen. Die Hälfte der übrigen Aprikosenwürfeln auf dem



TIPPS TRICKS ■ *Wichtig für den Biskuit: Die Eier müssen sauber getrennt werden. Wenn Eigelb in das Eiklar gelangt, lässt es sich nicht mehr steif schlagen.*

■ *Gelatine immer bei schwacher Hitze oder im heißen Wasserbad auflösen. Wird sie zu heiß, verliert sie ihre Gelierkraft.*

Boden verteilen, die Creme darauf leicht wellig verstreichen. Mit restlichen Aprikosenwürfeln bestreuen. Den dünnen Boden zerbröseln und über Creme und Früchte streuen. Torte mindestens 3 Stunden kühl stellen. Torte mit Melisse verziert servieren.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 30 Minuten
Wartezeit ca. 3 1/2 Stunden
Pro Stück ca. 310 kcal
E 6 g, F 14 g, KH 39 g

Leichte Beeren-Kuppeltorte

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *75 g Butter oder Margarine*
- *125 g Löffelbiskuits*
- *2 Blatt weiße Gelatine*
- *250 g Magerquark*
- *375 g Mascarpone*
- *75 g Puderzucker*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *3 EL Zitronensaft*
- *abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone*
- *150 g Erdbeeren*
- *3 EL rotes Johannisbeergelee*
- *250 g schwarze und rote Johannisbeeren*
- *100 g Himbeeren*

ZUBEREITUNG

1 Fett schmelzen. Löffelbiskuits fein zerbröseln. Mit dem Fett verkneten. Einen Springformrand (24 cm Ø) auf eine Tortenplatte stellen, Bröselteig darin als Boden andrücken. Ca. 15 Minuten kalt stellen.



Die Löffelbiskuits erst in Stücke brechen. In eine Schüssel geben und mit einer Kelle zerdrücken

2 Gelatine einweichen. Quark, Mascarpone, Puderzucker, Vanillin-Zucker, Zitronensaft und -schale verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und unter die Creme rühren. Auf den Bröselboden streichen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 Erdbeeren eventuell halbieren. Gelee erwärmen. Sämtliche Beeren, bis auf einige Johannisbeerrispen zum Verzieren, auf der Torte verteilen und mit Gelee beträufeln. Mit übrigen Rispen verziert servieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Wartezeit ca. 2 1/2 Stunden
Pro Stück ca. 270 kcal
E 5 g, F 19 g, KH 18 g

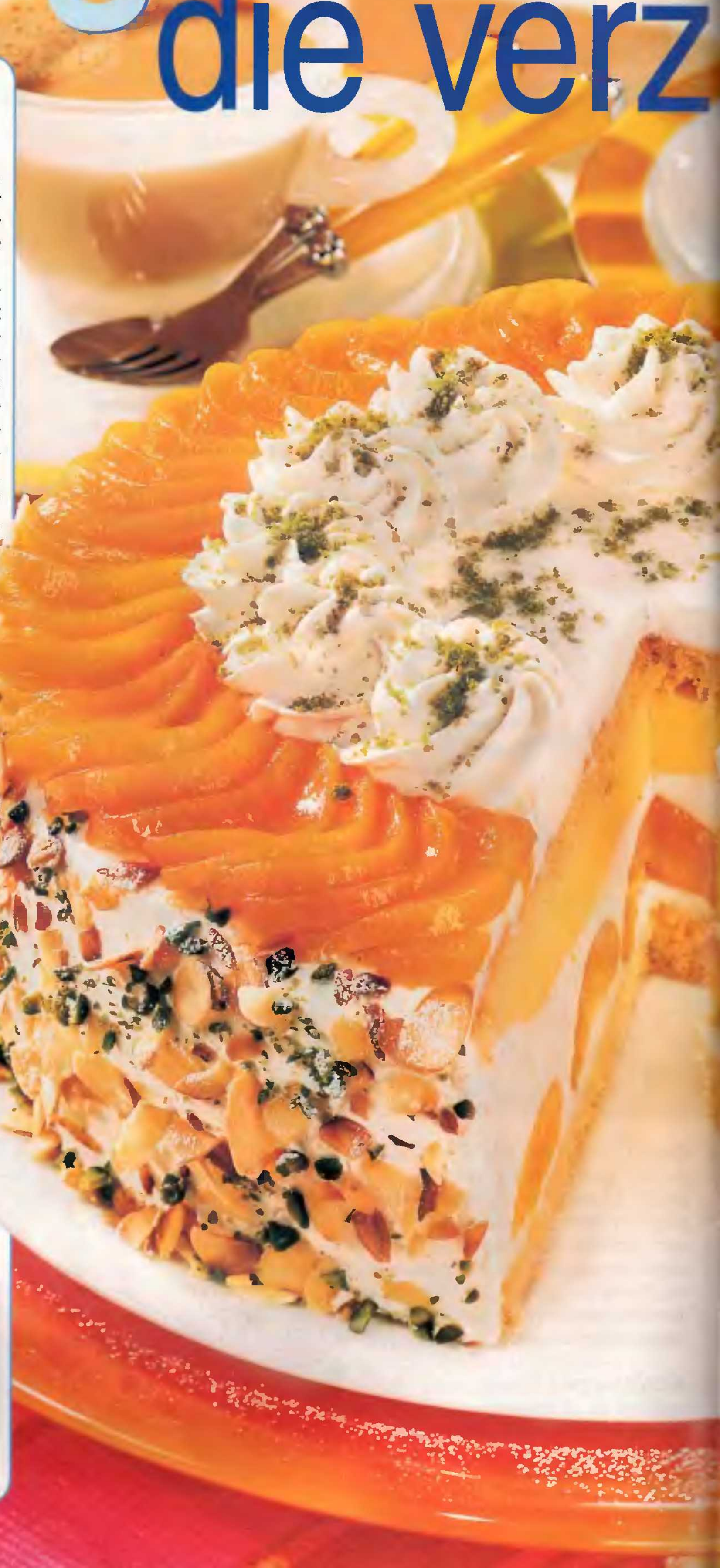
TIPPS TRICKS ■ *Statt Löffelbiskuits können Sie für den Boden auch Amarettini (italienisches Makronengebäck) verwenden. Dadurch bekommt die Torte ein feines Mandelaroma.*

■ *Die Johannisbeeren lassen sich am besten mit Hilfe einer Gabel von den Rispen streifen.*

SCHLANK
nur ca. 270 kcal pro Stück



Festtagstorte die verz



Köstlich-frische Aprikosen-Jogurtcremetorte

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *3 Eier (Gr. M)* • *200 g Zucker*
- *3 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *75 g Mehl* • *50 g Speisestärke*
- *1 gehäufter TL Backpulver*
- *2 Dosen (850 ml) Aprikosen*
- *14 Blatt Gelatine*
- *1 kg Vollmilch-Jogurt*
- *abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone*
- *50 ml Aprikosenlikör*
- *650 g Schlagsahne*
- *50 g Mandelblättchen*
- *50 g gehackte Pistazienkerne*
- *ca. 1 EL gemahlene Pistazienkerne* • *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Eier trennen. Eiweiß und 3 Esslöffel kaltes Wasser steif schlagen, dabei 75 g Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eigelbe einzeln darunter schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, auf die Eischaummasse sieben und unterheben.

2 Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Die Biskuitmasse darin glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft nicht geeignet) 25–30 Minuten backen. Biskuit in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Aprikosen abtropfen lassen. Gelatine einweichen. Biskuitboden aus der Form lösen und einmal waagerecht durchschneiden, so dass der untere Boden etwas dicker ist. Einen hohen Tortenring (ca. 8,5 cm) um den unteren Boden legen.

4 Jogurt, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Zitronenschale verrühren. 11 Blatt Gelatine ausdrücken, auflösen und mit Likör verrühren. Unter die Jogurtcreme rühren. 250 g Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Ca. 1/4 der Creme auf den unteren Boden streichen. Mit der Hälfte der Aprikosen belegen. Rest Creme, bis auf 4–5 Esslöffel, darauf geben. In die Tortenmitte eine Vertiefung streichen und die Torte ca. 15 Minuten kühlen.

5 Die Hälfte der übrigen Aprikosen beiseite stellen. Rest Aprikosen und 25 g Zucker pürieren. 3 Blatt Gelatine ausdrücken, auflösen und unter das Aprikosenpüree rühren. Restliche Jogurtcreme darunter rühren. Aprikosencreme in die Vertiefung der Torte streichen. 2. Boden darauf setzen und, am besten über Nacht, kalt stellen.

6 Mandelblättchen rösten, auskühlen lassen. 400 g Sahne und 1 Päckchen Vanillin-Zucker steif schlagen. Torte aus dem Tortenring lösen und rundherum mit 2/3 der Sahne einstreichen. Tortenrand mit Mandeln und gehackten Pistazien bestreuen. Die übrigen Aprikosen in Spalten schneiden, auf die Torte legen. Restliche Sahne in einen Spritzbeutel geben und als Tuffs auf die Torte spritzen. Mit gemahlenen Pistazien bestreuen.

Arbeitszeit ca. 1 1/4 Stunden
Backzeit ca. 30 Minuten
Wartezeit ca. 14 Stunden
Pro Stück ca. 370 kcal
E 8 g, F 20 g, KH 37 g

TIPPS + TRICKS

■ *Wenn Sie keinen hohen Tortenring haben, können Sie auch extrastarke Alufolie verwenden. Diese doppelt nehmen und als Ring um die Torte legen.*

n
aubern

Wenn es etwas Besonderes sein soll …





GELINGT GANZ LEICHT

Schokoladige Whisky-Trüffeltorte

ZUTATEN FÜR CA.16 STÜCKE

- *1/8 l Milch*
- *500 g Zartbitter-Schokolade*
- *250 g Butter oder Margarine*
- *250 g Zucker*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *1 Prise Salz* • *4 Eier (Gr. M)*
- *100 g Speisestärke*
- *250 g Mehl* • *50 g Kakao*
- *1 Päckchen Backpulver*
- *500 g Schlagsahne*
- *100–125 ml Whisky*
- *2 EL Kakao* • *Fett für die Form*

ZUBEREITUNG

1 Milch erhitzen. 100 g Schokolade grob hacken, Milch vom Herd nehmen, Schokolade darin schmelzen. Abkühlen lassen. Fett, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz schaumig schlagen. Eier einzeln, im Wechsel mit 50 g Speisestärke, unterrühren. Restliche Stärke, Mehl, Kakao und Backpulver mischen und zusammen mit der Schokoladenmilch kurz darunter rühren.

2 Teig in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 1 Stunde backen. Eventuell zum Schluss der Backzeit abdecken. Boden auskühlen lassen.

3 Sahne erhitzen, vom Herd nehmen. 400 g Schokolade grob hacken und unter Rühren in der Sahne schmelzen. Schokosahne ca. 2 Stunden kühl stellen. Schokoladenboden waagerecht halbieren und mit Whisky beträufeln. Um den unteren Boden einen Tortenring legen. Schokoladenmasse 1–2 Minuten cremig aufschlagen.



Mit Sahnefestiger wird die Schokosahne noch schneller steif

4 Ca. 1/3 der Creme auf den unteren Boden streichen und mit dem zweiten Boden bedecken. Den Tortenring entfernen und die Torte mit der Hälfte der übrigen Creme einstreichen. Restliche Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und die Torte mit großen Tuffs verzieren. Torte mindestens 1 Stunde kühl stellen. 20–30 Minuten vor dem Servieren dünn mit Kakao bestäuben.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 1 Stunde
Wartezeit ca. 4 Stunden
Pro Stück ca. 600 kcal
E 7 g, F 36 g, KH 50 g



Echte Meisterstüc



Herzige Himbeertorte

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *3 Eier (Gr. M)* • *150 g Zucker*
- *1 Prise Salz*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *3 EL Mandellikör*
- *75 g Mehl* • *35 g Speisestärke*
- *1 TL Backpulver*
- *75 g Amarettini*
- *5 Blatt Gelatine*
- *250 g Himbeeren*
- *750 g Schlagsahne*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Dabei 100 g Zucker, Salz und 1 Päckchen Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eigelbe und Mandellikör nach und nach unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und auf die Eimasse sieben. 50 g Amarettini grob zerbröseln und mit der Mehlmischung unterheben.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und einen herzförmigen Tortenrand (ca. 26 cm Ø) darauf setzen. Biskuitmasse darin glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 25 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Gelatine einweichen. 200 g Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen. 500 g Sahne, 50 g Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker steif schlagen. Unter das Himbeerpüree heben. Gelatine ausdrücken, auflösen und 2–3 Esslöffel der Himbeersahne unterrühren. Dann unter die restliche Himbeersahne rühren. Kühl stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

4 Tortenboden aus dem Rand lösen, Backpapier abziehen und Tortenboden einmal waagerecht halbieren. Tortenrand um den unteren Tortenboden legen und ca. 2/3 der Himbeercreme darauf streichen. Zweiten Tortenboden darauf setzen. Übrige Creme darauf glatt streichen. Ca. 1 1/2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

5 250 g Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Den Tortenrand entfernen. Den Rand der Torte stäbchenförmig dicht an dicht mit Sahne verzieren. Die Tortenoberfläche mit Sahnetuffs, 50 g Himbeeren und 25 g Amarettini verzieren.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 25 Minuten
Wartezeit ca. 2 Stunden
Pro Stück ca. 350 kcal
E 5 g, F 22 g, KH 30 g

TIPPS & TRICKS

Schneller und einfacher geht das Verzieren, wenn Sie den Tortenrand etwas dicker mit Sahne einstreichen und dann von unten nach oben mit einem Tortenkamm durchziehen, statt ihn stäbchenförmig zu bespritzen.

Feine Mokka-Eierlikör-Sahnetorte

ZUTATEN FÜR CA. 14 STÜCKE

- *4 Eier (Gr. M)* • *150 g Zucker*
- *75 g Mehl* • *50 g Speisestärke*
- *1 TL Backpulver*
- *800 g Schlagsahne*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *2 Päckchen Sahnefestiger*
- *6 EL Eierlikör*
- *4 TL Kaffeepulver (Instant)*
- *ca. 10 Dekor-Schokoladenblätter*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Eier trennen. Eiweiß und 4 Esslöffel Wasser steif schlagen. 100 g Zucker dabei einrieseln lassen. Eigelbe unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und unter den Eischaum heben. Masse in einer am Boden mit Backpapier ausgelegten Springform (26 cm Ø) glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) 20–25 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ke



2 400 g Sahne und Vanillin-Zucker steif schlagen. Dabei 1 Päckchen Sahnefestiger einrieseln lassen. Eierlikör unterrühren. Kaffeepulver in 6 Esslöffel heißem Wasser auflösen und abkühlen lassen. 400 g Sahne und 50 g Zucker steif schlagen. Dabei 1 Päckchen Sahnefestiger einrieseln lassen. Den kalten Kaffee darunter rühren.

3 Biskuit waagerecht halbieren. Jeweils die Hälfte der Eierlikör- und Mokkasahne in zwei Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und abwechselnd auf den unteren Tortenboden spritzen. Zweiten Boden darauf legen. Die restliche Eierlikör- und Mokkasahne in Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und Sahnetuffs dicht an dicht auf die Tortenoberfläche spritzen. Mit Dekor-Schokoladenblättern verziert servieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 25 Minuten
Wartezeit ca. 30 Minuten
Pro Stück ca. 360 kcal
E 5 g, F 24 g, KH 28 g

Amarena-Kirschtorte

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *2 Eier (Gr. M)* • *190 g Zucker*
- *abgeriebene Schale und Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone*
- *100 g Mehl* • *1 TL Backpulver*
- *1 Glas (370 ml) Schattenmorellen*
- *1 Glas (212 ml) Amarena-Kirschen*
- *2 EL Speisestärke*
- *100 g Löffelbiskuits*
- *4 EL Kirschlikör*
- *4 Blatt weiße Gelatine*
- *600 g Schlagsahne*
- *500 g Magerquark*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *75 g Mandelblättchen*
- *1 EL rotes Johannisbeergelee*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Eier trennen. Eiweiß und 2 Esslöffel kaltes Wasser steif schlagen. 75 g Zucker einrieseln lassen. Eigelbe darunter schlagen. Zitronenschale unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf die Eischaummasse sieben und unterheben. Die Masse in einer am Boden mit Backpapier ausgelegten Springform (26 cm Ø) glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 15–20 Minuten backen. Auskühlen lassen und aus der Form lösen.

2 Einen hohen Tortenring (ca. 8,5 cm) um den Biskuitboden legen. Kirschen getrennt abtropfen lassen und die Säfte dabei auffangen. 16 Amarena-Kirschen zum Verzieren beiseite legen. Stärke und etwas Saft glatt rühren. Restliche Säfte aufkochen, Stärke einrühren und nochmals aufkochen lassen. Kirschen unterheben, Kompott auf dem Biskuitboden verteilen und auskühlen lassen.

3 Löffelbiskuits mit Kirschlikör beträufeln. Gelatine einweichen. 200 g Sahne steif schlagen und kühl stellen. Quark, 100 g Zucker, Vanillin-Zucker und Zitronensaft verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und 1 Esslöffel Quarkcreme unterrühren. Dann unter die übrige Creme rühren. Sahne unterheben. Die Quarkcreme auf der Kirschschicht glatt streichen. Löffelbiskuits in die Quarkcreme drücken und ca. 5 Stunden kühl stellen.

4 Mandelblättchen rösten, auskühlen lassen. 400 g Sahne und 15 g Zucker steif schlagen. Torte aus dem Tortenring lösen, rundherum mit 2/3 der Sahne einstreichen. Übrige Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Mandelblättchen an den Tortenrand drücken. Torte mit 16 Sahnetuffs verzieren. Auf jeden Tuff eine Amarena-Kirsche setzen. Nach Belieben Johannisbeergelee erwärmen und die Kirschen damit bestreichen.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 20 Minuten
Wartezeit ca. 6 Stunden
Pro Stück ca. 330 kcal
E 9 g, F 16 g, KH 33 g





Himbeer-Biskuittorte

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *4 Eier (Gr. M)* ● *1 Prise Salz*
- *250 g Zucker* ● *100 g Mehl*
- *50 g Speisestärke*
- *2 gehäufte TL Backpulver*
- *12 Blatt Gelatine* ● *500 g Himbeeren*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *600 ml Buttermilch*
- *Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone*
- *375 g Schlagsahne*
- *Puderzucker zum Bestäuben*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Dabei Salz und 150 g Zucker einrieseln lassen. Eigelbe unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Auf die Eimasse sieben und unterheben. Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Biskuitmasse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 25–30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Aus der Form lösen.

2 Gelatine einweichen. 150 g Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen. 1 Päckchen Vanillin-Zucker unterrühren. Buttermilch, Zitronensaft und -schale, 100 g Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker verrühren. 1/4 Liter abmessen und beiseite stellen. Pürierte Himbeeren unter die übrige Buttermilchmasse rühren. 8 Blatt Gelatine ausdrücken und auflösen. Himbeer-Buttermilch unter Rühren zugießen und 20–30 Minuten unter gelegentlichem Rühren kühlen.

3 Biskuit zweimal waagerecht durchschneiden. Um den unteren Boden einen Tortenring legen. 250 g Sahne steif schlagen. Sobald die Himbeer-Buttermilch zu gelieren beginnt, Sahne unterheben. Die Hälfte Himbeercreme auf den unteren Boden streichen, 100 g Himbeeren darauf verteilen. Zweiten Boden darauf leicht andrücken. Übrige Creme und 100 g Himbeeren darauf verteilen, dritten Boden darauf leicht andrücken.

4 Übrige 4 Blatt Gelatine ausdrücken, auflösen, beiseite gestellte Buttermilch unter Rühren zugießen und 20–30 Minuten unter gelegentlichem Rühren kalt stellen. 125 g Sahne steif schlagen, unterheben. Creme auf der Tortenoberfläche glatt streichen. 150 g Himbeeren darauf verteilen und ca. 2 Stunden kalt stellen. Tortenring entfernen. Tortenrand mit Puderzucker bestäuben – fertig.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 30 Minuten
Wartezeit ca. 4 Stunden
Pro Stück ca. 300 kcal
E 8 g, F 13 g, KH 37 g

en-Fantasien
saftigen Beeren

Einfach unwiderstehlich!





SCHLANK
nur ca. 240 kcal pro Stück

Vanillecremetarte mit Brombeeren

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *150 g Mehl*
- *1 gestrichenen TL Backpulver*
- *100 g Butter* • *80 g Zucker*
- *1 Prise Salz* • *3 Eier (Gr. M)*
- *1 Eigelb* • *250 g Schlagsahne*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *250 g Brombeeren*
- *nach Belieben Minze zum Verzieren*
- *Mehl zum Ausrollen*
- *Fett für die Form*
- *Backpapier*
- *Hülsenfrüchte zum Blindbacken*

ZUBEREITUNG

1 Mehl, Backpulver, Butter in Stücken, 40 g Zucker, Salz und 1 Ei zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis von 30 cm Ø ausrollen. Eine gefettete Tarteform (26 cm Ø) damit auslegen, Teig fest andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit Backpapier auslegen und die Hülsenfrüchte einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 20 Minuten auf der unteren Schiene backen. Boden herausnehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen.

3 2 Eier, Eigelb, Sahne, Vanillin-Zucker und 40 g Zucker verschlagen. In die Tarte gießen und die Brombeeren darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft: 125 °C) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen, aus der Form lösen und nach Belieben mit Minze verzieren.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Backzeit ca. 65 Minuten
Wartezeit ca. 30 Minuten
Pro Stück ca. 240 kcal
E 4 g, F 16 g, KH 19 g

Fruch

Beeren



Himbeer-Mascarponetorte

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *3 Eier (Gr. M)* • *200 g Zucker*
- *1 Prise Salz* • *100 g Mehl*
- *50 g Speisestärke*
- *1 TL Backpulver*
- *100 g Haselnuss-Krokant*
- *1 Blatt Gelatine*
- *500 g Mascarpone*
- *750 g Magerquark*
- *1 Packung Dessert-Soße „Vanille-Geschmack" (für 250 ml Milch; ohne kochen)*
- *450 g Schlagsahne*
- *300 g Himbeeren*
- *Melisseblätter zum Verzieren*
- *Puderzucker zum Bestäuben*

ZUBEREITUNG

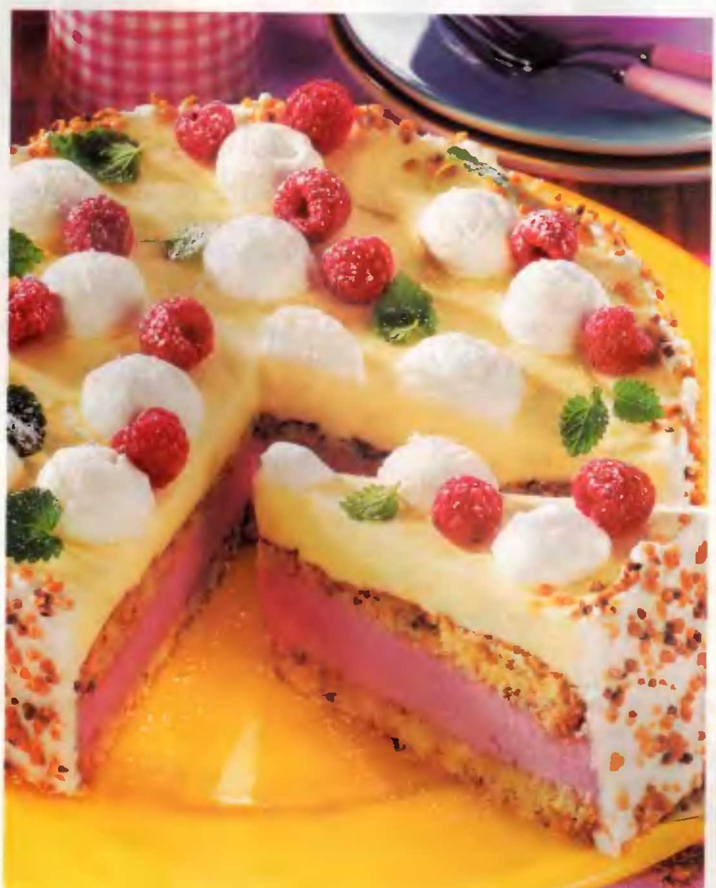
1 Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. 100 g Zucker und Salz dabei einrieseln lassen. Eigelbe unterheben. Mehl, Stärke, Backpulver und 80 g Krokant mischen, vorsichtig unterheben. Die Biskuitmasse in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) 20–25 Minuten backen.

2 Gelatine einweichen. Mascarpone, Quark, Soßenpulver und 100 g Zucker verrühren. 200 g Sahne steif schlagen und unterheben. Einige Himbeeren zum Verzieren beiseite legen, restliche Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Gelatine ausdrücken, auflösen und unter das Himbeerpüree rühren. Mascarponecreme halbieren, Himbeerpüree unter die eine Hälfte der Creme rühren.

3 Den ausgekühlten Boden waagerecht halbieren. Den Springformrand um den unteren Boden legen. Himbeercreme darauf streichen. Zweiten Boden darauflegen, etwas andrücken, die helle Creme darauf glatt verstreichen. Den Kuchen ca. 4 Stunden kühl stellen.

4 250 g Sahne steif schlagen. Torte aus dem Formrand lösen. Den Tortenrand mit der Hälfte der Sahne einstreichen. Mit 20 g Krokant bestreuen. Restliche Sahne in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Tupfen auf die Torte spritzen. Mit Himbeeren und Melisseblätter verzieren. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 25 Minuten
Wartezeit ca. 5 Stunden
Pro Stück ca. 530 kcal
E 15 g, F 33 g, KH 44 g



Luftige Brombeer-Flockentorte

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *300 g Mehl*
- *175 g Butter oder Margarine*
- *2 EL Puderzucker*
- *1 Eigelb* • *Salz*
- *abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone*
- *1/8 l Milch* • *4 Eier (Gr. M)*
- *4 Blatt weiße Gelatine*
- *100 g Brombeergelee*
- *500 g Schlagsahne*
- *1 EL Zucker*
- *1 Päck. Bourbon Vanillezucker*
- *500 g Brombeeren*
- *1–2 EL Puderzucker zum Bestäuben*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Für den Mürbeteig 150 g Mehl, 75 g Fett, Puderzucker, Eigelb, 1 Prise Salz, Zitronenschale und 2 Esslöffel kaltes Wasser zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Zugedeckt ca. 20 Minuten kühl stellen.

2 Für den Brandteig 100 g Fett, Milch, 1/8 Liter Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. 150 g Mehl auf einmal zugeben und so lange rühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Teig in eine Rührschüssel geben und 1 Ei sofort unterrühren. Dann den Teig ca. 10 Minuten abkühlen lassen und 3 Eier einzeln unterrühren. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

...htige ...träume



3 Mürbeteig zu einem Kreis von ca. 26 cm Ø ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 15 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

4 Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben. Aus der Hälfte des Teiges auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech einen Kreis von ca. 23 cm Ø spritzen. In den Kreis Ringe spritzen, bis dieser ausgefüllt ist. Zwischen den Ringen jeweils ca. 1/2 cm Abstand lassen. Bei 225 °C (Umluft: 200 °C) ca. 30 Minuten backen. Aus übrigem Teig einen zweiten Boden zubereiten. Böden auskühlen lassen.

5 Gelatine einweichen. Gelee erwärmen, Mürbeteigboden damit bestreichen. Einen Brandteigboden darauf andrücken. Den zweiten Boden in kleine Stücke zerteilen. Sahne, Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 2 Esslöffeln Sahne verrühren. Unter die restliche Sahne rühren und auf dem Brandteigboden verstreichen. Ca. 30 Minuten kühl stellen. Brombeeren und Brandteigflocken auf der Sahne verteilen. Dick mit Puderzucker bestäuben.

Arbeitszeit ca. 1 1/2 Stunden
Backzeit ca. 1 1/4 Stunden
Wartezeit ca. 1 Stunde
Pro Stück ca. 420 kcal
E 8 g, F 29 g, KH 32 g

Verführerische Himbeer-Crème-fraîche-Omeletts

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK:

- *4 Eier (Gr. M)*
- *40 g Diabetikersüße*
- *1 Prise Salz* • *20 Mehl*
- *20 g Speisestärke*
- *Mark von 1 Vanilleschote*
- *400 g Schlagsahne*
- *50 g Crème fraîche*
- *abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone*
- *flüssiger Süßstoff*
- *125 g Himbeeren*
- *1 TL Streusüße*
- *gehackte Pistazien zum Verzieren*
- *Backpapier* • *2 Küchentücher*

ZUBEREITUNG

1 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Die Diabetikersüße und Salz nach und nach einrieseln lassen. Eigelbe darunter ziehen. Mehl, Stärke und Vanillemark mischen und unter die Eier-Masse heben.

2 Biskuitmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche je 5 Kreise (10–11 cm Ø) spritzen. Blechweise im vorgeheizten Backofen bei 225 ° C (Umluft: 200 °C) 8–10 Minuten backen. Mit dem Backpapier nach oben auf ein feuchtes Küchentuch stürzen. Backpapier mit Wasser bestreichen und abziehen. Omeletts mit einem feuchten Küchentuch bedeckt abkühlen lassen.



Praktisch: die Kreise mit Hilfe eines Glases vorzeichnen

3 Sahne steif schlagen. Crème fraîche und Zitronenschale unterrühren. Mit Süßstoff abschmecken. Sahnemischung in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, auf eine Hälfte der Omeletts spritzen. Himbeeren darauf verteilen, einmal überklappen. Mit Streusüße bestäuben und mit Pistazien verzieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 20 Minuten
Wartezeit ca. 30 Minuten
Pro Stück ca. 220 kcal
E 5 g, F 17 g, KH 10 g, 1 BE

DIABETIKER-GEEIGNET





PREISWERT
nur ca. 30 Cent pro Stück

Käsekuchen mit Himbeeren

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *1 kg Speisequark (20% Fett)*
- *250 g Zucker*
- *3–4 EL Zitronensaft*
- *5 Eier (Gr. M)*
- *2 Päckchen Puddingpulver „Mandel-Geschmack" (für je 500 ml Milch; zum Kochen)*
- *50 g gehackte Mandeln*
- *2–3 EL Mandelblättchen*
- *250 g Himbeeren*
- *1 EL Puderzucker*
- *Puderzucker zum Bestäuben*
- *evtl. Minze zum Verzieren*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auskleiden. Quark mit Zucker, Zitronensaft, Eiern und Puddingpulver glatt rühren. Gehackte Mandeln unterrühren. Quarkmasse in der Form glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 50–60 Minuten backen. Den Kuchen vom Springformrand lösen und in der Form auf einem Kuchengitter ca. 1 Stunde auskühlen lassen.

2 Mandelblättchen goldbraun rösten. 50 g Himbeeren durch ein Sieb streichen und mit Puderzucker verrühren. Kuchen auf einer Tortenplatte anrichten, mit 200 g Himbeeren verzieren und mit dem Himbeerpüree beträufeln. Mit gerösteten Mandeln bestreuen, mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit Minze verzieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 1 Stunde
Wartezeit ca. 1 Stunde
Pro Stück ca. 210 kcal
E 11 g, F 8 g, KH 23 g

TIPPS + TRICKS

- *Den Kuchen sofort nach dem Backen mit einem Messer vom Formrand lösen. Dann sinkt er nicht so stark in der Mitte ein.*
- *Mandelblättchen bei mittlerer Hitze am besten in einer beschichteten Pfanne rösten.*

Brombeer-Mandarinentarte mit Schmand

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *150 g Butter oder Margarine*
- *225 g Mehl*
- *175 g Zucker*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *5 Eier (Gr. M)* • *1 Prise Salz*
- *1 Dose (314 ml) Mandarin-Orangen*
- *500 g Schmand oder saure Sahne*
- *1 Päckchen (6 g) Orangenfrucht*
- *250 g Brombeeren*
- *Mehl für die Arbeitsfläche und Form*
- *Fett für die Form*



Den Teig am besten locker um die Kuchenrolle wickeln und in der Form abrollen

ZUBEREITUNG

1 Fett grob würfeln. Mehl, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, Fett, 1 Ei und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen. In eine gefettete, mit Mehl bestäubte Tarteform (28 cm Ø) mit lift-off-Boden geben. Teig andrücken, überstehenden Rand abschneiden. Form kühl stellen.

2 Mandarinen abtropfen lassen. Schmand, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, Orangenfrucht und 4 Eier verrühren. Brombeeren und Mandarinen auf dem Mürbeteig verteilen und den Schmandguss darüber gießen. Die Tarte im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 1 Stunde auf der unteren Schiene backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus der Form lösen. Dazu schmeckt halbsteif geschlagene Sahne.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Backzeit ca. 1 1/2 Stunden
Wartezeit ca. 45 Minuten
Pro Stück ca. 370 kcal
E 7 g, F 22 g, KH 34 g

SCHNELL GEMACHT





Beeren-Zauber

Prickelnde Himbeer-Proseccotorte

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *3 Eier (Gr. M)* • *1 Prise Salz*
- *225 g Zucker* • *75 g Mehl*
- *40 g Speisestärke*
- *2 gestrichene TL Backpulver*
- *3 Blatt weiße Gelatine*
- *200 g Himbeeren*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *100 ml Prosecco oder Sekt*
- *je 375 g Magerquark und Mascarpone*
- *100 g weiße Kuvertüre*
- *200 g Schlagsahne*
- *evtl. Himbeeren und Melisse zum Verzieren* • *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Eier trennen. Eiweiß, Salz und 3 Esslöffel Wasser steif schlagen. Dabei 125 g Zucker einrieseln lassen. Eigelbe unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Auf die Eimasse sieben und unterheben. Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Biskuitmasse darin glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 20 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen, aus der Form lösen.

2 Gelatine einweichen. Himbeeren durch ein Sieb streichen. 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Prosecco oder Sekt unterrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Das Himbeerpüree darunter rühren. Kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Quark, Mascarpone, 50 g Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker verrühren.

3 Biskuit waagerecht halbieren. Um den unteren Boden einen Tortenring legen. Die Hälfte der Quark-Mascarpone-Creme auf den Boden streichen. Himbeermasse als Kleckse darauf verteilen. Mit der übrigen Creme bedecken und vorsichtig verstreichen. Den zweiten Boden darauf legen und die Torte ca. 2 Stunden kalt stellen.

4 Kuvertüre grob hacken und auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Auf ein Marmor- oder Porzellanbrett streichen und im Kühlschrank fest werden lassen. Die Torte aus dem Ring lösen. Sahne steif schlagen und die Torte damit rundherum einstreichen. Mit einem Spachtel Späne von der Kuvertüre abhobeln und auf der Tortenoberfläche verteilen. Nach Belieben mit Himbeeren und Melisse verziert servieren.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 20 Minuten
Wartezeit ca. 4 Stunden
Pro Stück ca. 400 kcal
E 10 g, F 23 g, KH 37 g



Saftige Johannisbeer Kuch

Die kleinen Früchte strotzen vor Vitaminen

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- 150 g Butter oder Margarine
- 325 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier (Gr. M)
- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 100 ml Milch
- 100 g rotes Johannisbeer-Gelee
- 9 Blatt weiße Gelatine
- 375 g Vollmilch-Jogurt
- 250 g Schmand
- 60 ml Limettensaft
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Limette
- 200 g Schlagsahne
- 375 g rote Johannisbeeren
- nach Belieben gezuckerte rote Johannisbeerrispen
- Backpapier

Erfrischende Johannisbeer-Jogurttorte

ZUBEREITUNG

1 Für den Boden Fett, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Salz schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen, Teig darin glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 25–30 Minuten backen.

2 Boden aus dem Ofen nehmen, vom Formrand lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Aus der Form lösen, mit Johannisbeer-Gelee bestreichen und auf eine Tortenplatte setzen. Einen Tortenring oder den Springformrand darum schließen.

3 Gelatine einweichen. Jogurt, Schmand, 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, Limettensaft und -schale verrühren. Sahne steif schlagen. Gelatine ausdrücken, auflösen und 4–5 Esslöffel Jogurtcreme tröpfchenweise unterrühren. Anschließend unter ständigem Rühren in die restliche Jogurtcreme laufen lassen. Die Creme 2–4 Minuten kühl stellen, bis sie zu gelieren beginnt.



en

4 Sahne portionsweise unterheben. Creme auf dem Boden verteilen und, am besten über Nacht, kühl stellen. Johannisbeeren von den Rispen zupfen. Den Tortenring entfernen. Johannisbeeren auf der Torte verteilen und nach Belieben mit gezuckerten Johannisbeerrispen verziert servieren.

Arbeitszeit ca. 50 Minuten
Backzeit ca. 30 Minuten
Wartezeit ca. 12 Stunden
Pro Stück ca. 440 kcal
E 7 g, F 23 g, KH 50 g

Johannisbeertorte mit Vanillecreme

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *100 g weiße Schokolade*
- *80 g Butter oder Margarine*
- *80 g + 6 EL Zucker*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *1 Prise Salz* ● *5 Eier (Gr. M)*
- *200 g gemahlene Mandeln*
- *2 EL weißer Rum*
- *1 TL Backpulver*
- *250 g Schmand*
- *Mark von 1 Vanilleschote*
- *300 g rote Johannisbeeren*
- *2 Päckchen roter Tortenguss*
- *250 ml Kirschsaft*
- *30 g Mandelblättchen*
- *nach Belieben Zitronenmelisse zum Verzieren* ● *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Schokolade fein reiben. Fett, 80 g Zucker, Vanillin-Zucker und Salz schaumig rühren. Eier trennen, Eigelbe unterrühren. Schokolade, gemahlene Mandeln, Rum und Backpulver zufügen und unterrühren. Eiweiß steif schlagen und portionsweise unterheben.

2 Masse in einer mit Backpapier ausgelegten Springform glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 40 Minuten backen. Boden aus dem Ofen nehmen und mit einem Messer vom Rand lösen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Aus der Form lösen, waagerecht halbieren.

3 Schmand steif schlagen, dabei Vanillemark und 3 Esslöffel Zucker einrieseln lassen. Den unteren Boden mit einem Tortenring umlegen. Die Hälfte der Creme auf den Boden streichen, mit dem zweiten Boden belegen. Johannisbeeren, bis auf 3 Rispen, von den Stielen zupfen und auf die Torte geben.

4 Tortenguss mit 3 Esslöffel Zucker verrühren. 250 ml Wasser und Kirschsaft zugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Guss auf die Beeren geben und ca. 10 Minuten kalt stellen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Torte aus dem Ring nehmen. Tortenrand mit restlicher Creme bestreichen. Mandeln an den Rand drücken. Nach Belieben mit Zitronenmelisse und Johanisbeeren verzieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 40 Minuten
Wartezeit ca. 30 Minuten
Pro Stück ca. 370 kcal
E 9 g, F 26 g, KH 24 g



Johannisbeer-Streuselkuchen

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *500 g rote Johannisbeeren*
- *300 g Butter oder Margarine*
- *375 g + 2 EL Mehl*
- *300 g Zucker* ● *2 Eier (Gr. M)*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *250 g Magerquark*
- *abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone*
- *25 g Grieß* ● *Fett für die Form*
- *Hagelzucker und Puderzucker zum Bestreuen*

SCHNELL GEMACHT



ZUBEREITUNG

1 Die Johannisbeeren von den Rispen zupfen. Für den Teig 275 g Fett schmelzen. 375 g Mehl, 225 g Zucker und Vanillin-Zucker in eine Schüssel geben. Fett zu gießen und alles mit den Knethaken zu Streuseln verarbeiten. 1 Esslöffel Mehl zufügen und in der Schüssel durchschütteln. Die Hälfte der Streusel in einer gefetteten Springform (26 cm Ø) als Boden fest andrücken.

2 25 g Fett schmelzen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, 25 g Zucker einrieseln lassen. Eigelbe, Quark, 50 g Zucker, Zitronenschale und Grieß verrühren. Fett unterrühren, Eischnee unterheben. Quarkmasse auf den Boden streichen. Hälfte der Johannisbeeren darauf verteilen.

3 Rest Streusel, 1 Esslöffel Mehl und übrige Johannisbeeren vermischen und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) 50–55 Minuten backen. Auskühlen lassen. Mit Hagel- und Puderzucker bestreut servieren.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Backzeit ca. 55 Minuten
Pro Stück ca. 340 kcal
E 6 g, F 17 g, KH 40 g

Johannisbeer-Cassistorte

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *150 g Butter*
- *2 Packungen (à 75 g) Eiswaffeln*
- *11 Blatt weiße Gelatine*
- *500 g Magerquark*
- *250 g Mascarpone*
- *150 g Vollmilch-Jogurt*
- *Saft von 1 Zitrone*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *100 g Zucker*
- *125 ml schwarzer Johannisbeerlikör*
- *50 ml Grenadinensirup*
- *200 g Schlagsahne*
- *125 g rote Johannisbeeren*
- *Öl für die Form*
- *nach Belieben Waffeln, rote Johannisbeerrispen, Zitronenmelisse und Puderzucker zum Verzieren*

ZUBEREITUNG

1 Butter schmelzen. Eiswaffeln portionsweise mahlen und mit der flüssigen Butter gut vermengen (Masse klebt). Mit einem Esslöffel in eine geölte Springform (26 cm Ø) geben und als Boden leicht andrücken. Ca. 1 Stunde kühl stellen.

2 Gelatine einweichen. Quark, Mascarpone, Jogurt, Zitronensaft, Vanillin-Zucker, Zucker, Likör und Grenadinensirup verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und 4–5 Esslöffel der Quark-Mascarpone tröpfchenweise unterrühren. Anschließend unter Rühren in die restliche Creme laufen lassen. Creme 3 bis 5 Minuten kühl stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

3 Sahne steif schlagen. Erst Johannisbeeren, dann die Sahne unter die Creme heben. Creme auf dem Boden verteilen und ca. 4 Stunden kühl stellen. Torte aus der Springform lösen. Nach Belieben mit Waffeln, Johannisbeerrispen und Zitronenmelisse verzieren und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Wartezeit ca. 5 Stunden
Pro Stück ca. 420 kcal
E 10 g, F 28 g, KH 74 g

TIPPS TRICKS

- *Schwarzer Johannisbeerlikör ist auch unter der Bezeichnung „Cassis" im Handel erhältlich. Wer lieber auf Alkohol verzichten möchte, kann stattdessen Saft verwenden.*
- *Die Torte schmeckt übrigens auch sehr gut mit Himbeeren. Servieren Sie sie aber in jedem Fall immer gut gekühlt.*



Toll, heute bleibt

Traum



der Ofen kalt!

torten ohne backen



Malakoff-Buttercremetorte

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *1 Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack" (für 1/2 l Milch; zum Kochen)*
- *1/2 l Milch*
- *50 g Mandelblättchen*
- *300 g Löffelbiskuits*
- *9–10 EL Rum*
- *250 g zimmerwarme Butter*
- *100 g Puderzucker*
- *30 g fein gemahlene Mandeln*
- *100 g Schlagsahne*
- *16 Schoko-Dekorblätter*
- *Frischhaltefolie*



Damit sich keine Haut bildet: Pudding mit Folie abdecken

ZUBEREITUNG

1 Puddingpulver und 4 Esslöffel Milch verrühren. Restliche Milch aufkochen, Puddingpulver einrühren, aufkochen und in eine Schüssel füllen. Mit Folie bedeckt auskühlen lassen. Mandelblättchen goldbraun rösten. Einen Springformrand (24 cm Ø) auf eine Tortenplatte setzen. Eine Schicht Löffelbiskuit hineinlegen und mit 3–4 Esslöffel Rum beträufeln.

2 Pudding kräftig durchrühren. Butter und Puderzucker cremig weiß rühren. Pudding esslöffelweise unterrühren. Gemahlene Mandeln zufügen. Eine dünne Schicht Buttercreme auf die getränkten Löffelbiskuits streichen. Eine weitere Lage Löffelbiskuits darauf legen, mit Rum beträufeln und dünn mit Buttercreme bestreichen. Vorgang noch einmal wiederholen. Torte ca. 1 Stunde kalt stellen. Rest Buttercreme bei Zimmertemperatur stehen lassen.

3 Springformrand lösen. Torte rundherum mit der restlichen Buttercreme einstreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. 16 kleine Tuffs auf die Torte spritzen. Mit Schoko-Dekorblättern verzieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Wartezeit ca. 1 1/2 Stunden
Pro Stück ca. 290 kcal
E 4 g, F 20 g, KH 20 g

Beeren-Sahneschnittchen

ZUTATEN FÜR CA. 18 STÜCK

- *150 g Butter*
- *100 g Amarettini*
- *100 g Biskuitzungen*
- *25 g gemahlene Mandeln*
- *12 Blatt weiße Gelatine*
- *500 g Vollmilch-Jogurt*
- *125 g Mascarpone*
- *100 g Zucker*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *2 EL Zitronensaft*
- *400 g Schlagsahne*
- *600 g Beeren (z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, rote und schwarze Johannisbeeren)*
- *Backpapier*
- *1–2 EL Öl zum Fetten*
- *nach Belieben Heidelbeeren und gezuckerte rote Johannisbeeren zum Verzieren*

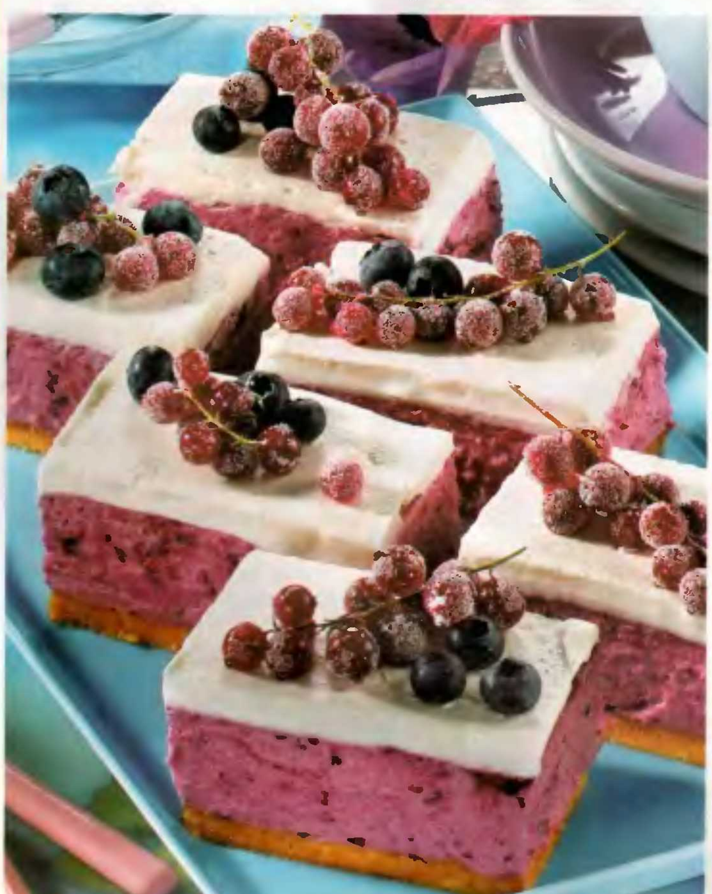
ZUBEREITUNG

1 Butter schmelzen. Amarettini und Biskuitzungen portionsweise mahlen. Mit Mandeln mischen. Fett zugießen und gut vermengen. Ein Stück Backpapier auf ein flaches Brett legen, mit Öl bestreichen. Einen rechteckigen Backrahmen auf ca. 17 x 36 cm einstellen und darauf setzen. Brösel für den Boden darin verteilen und fest andrücken. Ca. 2 Stunden kühl stellen.

2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Jogurt, Mascarpone, Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Zitronensaft verrühren. 200 g Sahne steif schlagen. Beeren pürieren und unter die Jogurtmasse rühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und 3–4 Esslöffel der Beeren-Jogurtcreme tröpfchenweise darunter rühren. Anschließend langsam in die restliche Beeren-Jogurtcreme einlaufen lassen. Creme 3–4 Minuten kühl stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Sahne portionsweise unterheben. Creme auf den Boden geben und glatt streichen. Ca. 4 Stunden kühl stellen.

3 200 g Sahne steif schlagen, dabei 1 Päckchen Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Sahne auf die Creme streichen. Backrahmen lösen. Kuchen in Stücke (ca. 8,5 x 4 cm) schneiden. Nach Belieben mit Heidelbeeren und gezuckerten Johannisbeeren verziert servieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Wartezeit ca. 6 Stunden
Pro Stück ca. 270 kcal
E 4 g, F 19 g, KH 18 g



Kuchen aus der Kälte



Käsekuchen

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *150 g Butter*
- *250 g Löffelbiskuits*
- *3 Blatt weiße Gelatine*
- *500 g Magerquark*
- *500 g Mascarpone*
- *6 EL Zucker*
- *Saft von 1 Zitrone*
- *200 g Schlagsahne*
- *600 g frische Himbeeren*
- *4 EL Himbeergeist*
- *einige Amarettini (italienisches Mandel-Gebäck)*
- *Pfefferminze zum Verzieren*

ZUBEREITUNG

1 Butter schmelzen. Löffelbiskuits fein zerbröseln, Butter zugießen und verkneten. Einen Springformrand (26 cm Ø) auf eine Tortenplatte setzen, die



Fett unter Brösel rühren



mit beschwipsten Himbeeren

Brösel gleichmäßig darin andrücken. Kalt stellen.

2 Gelatine einweichen. Quark, Mascarpone, 5 Esslöffel Zucker und Zitronensaft verrühren. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. 2–3 Esslöffel Mascarponecreme in die Gelatine rühren, dann unter restliche Mascaponecreme rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. 300 g Himbeeren unter die Creme heben. Creme auf dem Tortenboden glatt streichen. Nochmals 2–3 Stunden kühlen.

3 300 g Himbeeren mit 1 Esslöffel mit Zucker und Himbeergeist mischen. Den Springformrand lösen. Die Himbeeren etwas abtropfen lassen und auf die Torte geben. Amarettini grob zerbröseln und über die Himbeeren streuen. Mit Minze verzieren. Die Torte bis zum Servieren kalt stellen.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Wartezeit ca. 4 Stunden
Pro Stück ca. 480 kcal
E 11 g, F 35 g, KH 26 g

Kalter Hund „Schwarz-Weiß“

ZUTATEN FÜR CA. 14 STÜCKE

- *400 g Kokosfett*
- *2 Eier (Größe M)*
- *300 g Zucker*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *120 g Back-Kakao*
- *100 g gehackte Mandeln*
- *30 Butterkekse*
- *200 g weiße Kuvertüre*
- *Alufolie und Fett für die Form*
- *1 Gefrierbeutel*



Maße der Kastenform vorzeichnen und als Schablone für die Alufolie verwenden

ZUBEREITUNG

1 300 g Kokosfett schmelzen und abkühlen lassen. Eier, Zucker und Vanillin-Zucker schaumig rühren. Kakao darunter rühren. Abgekühltes Fett unter Rühren nach und nach zufügen. Ca. 5 Esslöffel der Schokoladenmasse zum Verzieren kalt stellen. Mandeln unter die restliche Masse rühren.

2 Eine Kastenform (Größe: ca. 25 x 10 cm; 1 1/4 Liter Inhalt) mit Alufolie auslegen und fetten. 5 Butterkekse nebeneinander auf den Boden legen und mit Schokoladenmasse bestreichen. 5 weitere Schichten Butterkekse und Schokoladenmasse abwechselnd darauf schichten. Ca. 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

3 Kuvertüre grob hacken und auf einem heißen Wasserbad schmelzen. 100 g Kokosfett erhitzen und vorsichtig unterrühren. Leicht abkühlen lassen und den Kuchen damit überziehen. Zurückbehaltene Schokoladenmasse auf einem heißen Wasserbad erhitzen. Masse in einen Gefrierbeutel geben und eine Spitze abschneiden. Kuchen damit verzieren.

Arbeitszeit ca. 40 Minuten
Wartezeit ca. 3 Stunden
Pro Stück ca. 560 kcal
E 7 g, F 41 g, KH 40 g

PREISWERT
nur ca. 35 Cent pro Stück



Feiner Stachelbeer-Schmandkuchen

ZUTATEN FÜR 24 STÜCKE

- *250 g Butter oder Margarine*
- *120 g Diabetikersüße*
- *Mark von 1 Vanilleschote*
- *abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone*
- *1 Prise Salz* • *6 Eier (Gr. M)*
- *75 g Speisestärke*
- *200 g Schmand*
- *100 g fein gemahlene Mandeln*
- *200 g Mehl*
- *1 Päckchen Backpulver*
- *375 g rote Stachelbeeren*
- *375 g grüne Stachelbeeren*
- *100 g Mandelblättchen*
- *Fett und Paniermehl für die Fettpfanne*

ZUBEREITUNG

1 Weiches Fett, 80 g Diabetikersüße, Vanillemark, abgeriebene Zitronenschale und Salz cremig rühren. Eier im Wechsel mit Speisestärke unterrühren.



Beim Putzen der Beeren Stiel- und Blütenansatz entfernen

Schmand und gemahlene Mandeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterrühren.

2 Teig auf einer gefetteten, mit Paniermehl ausgestreuten Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm) glatt streichen. Stachelbeeren darauf verteilen, mit Mandelblättchen und 40 g Diabetikersüße bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 45–50 Minuten backen.

Arbeitszeit 40 Minuten
Backzeit ca. 50 Minuten
Pro Stück ca. 230 kcal
E 6 g, F 17 g, KH 18 g, 1,5 BE

DIABETIKER-GEEIGNET





Jetzt schmecken sie von Tag zu Tag immer süßer

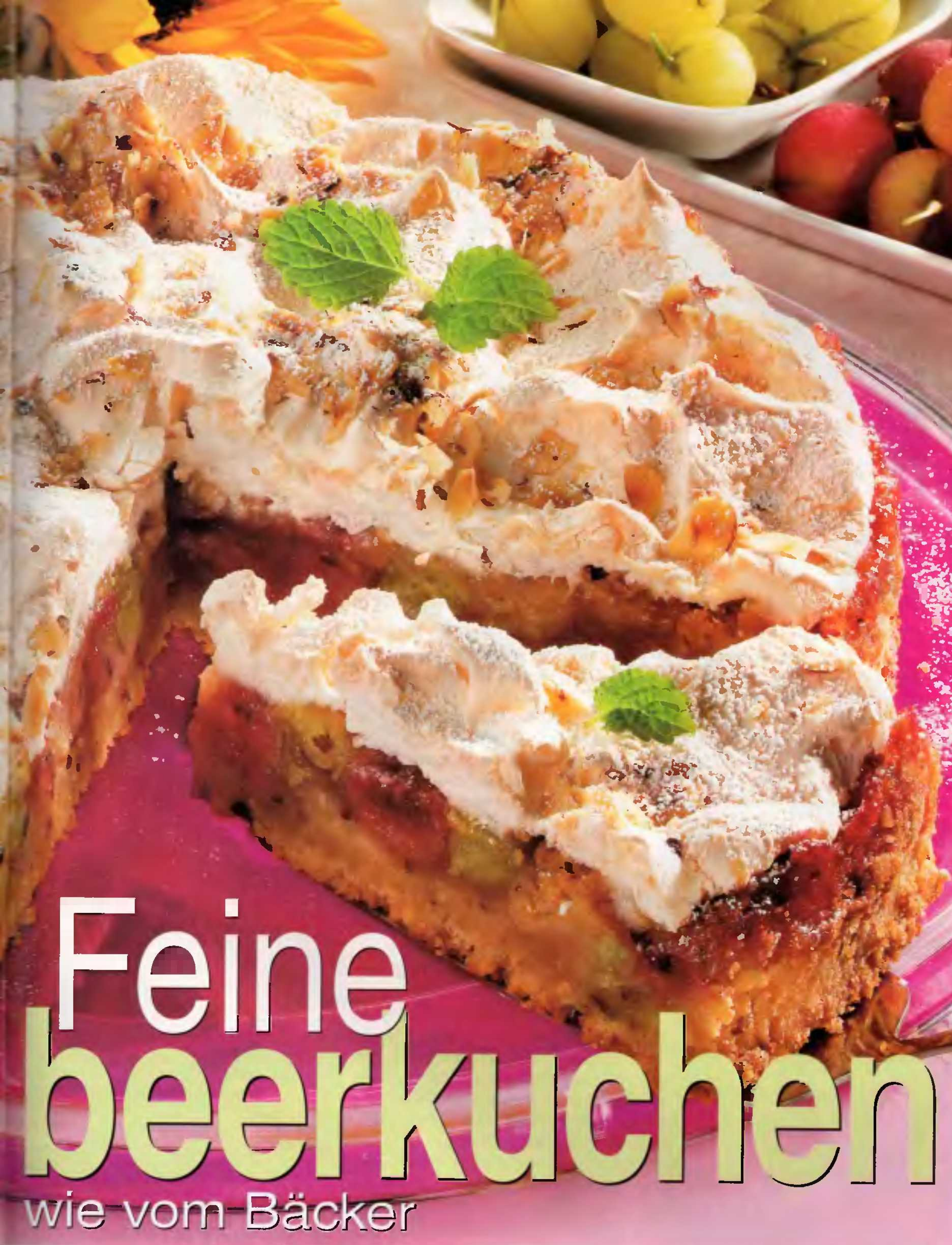
Stachel

– so lecker

Stachelbeer-Streuselkuchen mit Baiserhaube

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *200 ml Apfelsaft*
- *375 g feiner Zucker*
- *1 Zimtstange*
- *Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone*
- *je 300 g grüne und rote Stachelbeeren*
- *40 g Speisestärke*
- *75 g gehackte Haselnüsse*
- *ca. 280 g Mehl*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *175 g Butter* • *2 Eier (Gr. M)*
- *1 TL Zitronensaft*
- *15 g Haselnussblättchen*
- *1–2 TL Puderzucker zum Bestäuben*
- *Zitronenmelisse zum Verzieren*
- *Fett und Paniermehl für die Form*



Feine beerkuchen
wie vom Bäcker

ZUBEREITUNG

1 150 ml Apfelsaft, 50 g Zucker, Zimtstange, Zitronenschale und Stachelbeeren kurz aufkochen. Stärke und 50 ml Apfelsaft glatt rühren, in das Kompott rühren und nochmals ca. 1 Minute kochen. Zimtstange und Zitronenschale entfernen. Kompott in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

2 Gehackte Haselnüsse rösten, abkühlen lassen. Für den Streuselteig 250 g Mehl, 200 g Zucker und Vanillin-Zucker mischen. Butter schmelzen, zum Mehl gießen und alles zu Streuseln verkneten. Eier trennen. Eigelbe unter den Streuselteig kneten. Geröstete Haselnüsse und 2–3 Esslöffel Mehl zufügen, nochmals durchschütteln. Abkühlen lassen.

3 Springform (26 cm Ø) fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Ca. 3/4 der Streuselmasse darin als Boden andrücken. Stachelbeerkompott darauf geben, mit restlichen Streuseln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 40 Minuten backen. Eiweiß steif schlagen, 125 g Zucker unter Rühren einrieseln lassen. Dann Zitronensaft unterrühren.

4 Baisermasse auf dem heißen Kuchen wellig verstreichen. Dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Baiserhaube mit Haselnussblättchen bestreuen. Bei gleicher Temperatur weitere 10–15 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter auskühlen lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben. Mit Melisse verziert servieren.

Arbeitszeit ca. 40 Minuten
Backzeit ca. 55 Minuten
Wartezeit ca. 45 Minuten
Pro Stück ca. 310 kcal
E 4 g, F 14 g, KH 43 g

Kleine Warenkunde

STACHEL-BEEREN

Mit ihrem fein-säuerlichen Aroma sind die Beeren ideal für Kuchen und Desserts

- Es gibt grüne und rote Stachelbeeren. Letztere sind etwas süßer mit milder Fruchtsäure.
- Stachelbeeren enthalten die Vitamine A, B und C sowie Eisen, Phosphat und Kalium.
- Die Beeren mit der leicht behaarten, glatten Schale wirken harntreibend und unterstützen die Verdauung. Sie regen die Leberfunktion an, lindern Entzündungen und sollen bei Arthritis und Gicht helfen.

Stachelbeergrütze mit Waffeln

Für 4 Portionen 1 Tüte Soßenpulver Vanille-Geschmack (für 1/2 l Milch; zum Kochen) mit 50 g Zucker und 6 Esslöffel Apfelsaft verrühren. 340 ml Apfelsaft und 250 g Stachelbeeren kurz aufkochen. Angerührtes Soßenpulver einrühren, aufkochen und abkühlen lassen. 30 g Pistazien fein mahlen, unterrühren. 50 g Butter, 40 g Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker schaumig rühren. 2 Eier (Gr. S) unterrühren. 10 g Mehl und 1/2 Teelöffel Backpulver mischen. Abwechselnd mit 100 ml Buttermilch unterrühren. Aus dem Teig 4 Waffeln backen. Mit der Grütze anrichten, mit Puderzucker bestäuben.



Ein erfrischendes und leichtes Dessert für warme Sommertage. Das mögen auch Kinder

Feine Obsttörtchen



ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- *100 g Butter* • *250 g Mehl*
- *20 g gemahlene Mandeln*
- *1 Ei (Gr. M)*
- *100 g + 1 EL Zucker*
- *1 Prise Salz*
- *1 Dose (425 ml) Mandarin-Orangen* • *4 Kiwis*
- *1 Päckchen klarer Tortenguss (für 1/4 l Flüssigkeit)*
- *Fett und Paniermehl für die Förmchen*

ZUBEREITUNG

1 Butter in Stückchen, Mehl, Mandeln, Ei, 100 g Zucker, Salz und 2 Esslöffel kaltes Wasser zu einem Teig verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Tortelett-Förmchen (12 cm Ø) fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Teig in 8 Stücke teilen und in die Förmchen drücken. Böden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 20–25 Minuten backen. Auskühlen lassen und aus den Förmchen lösen.

3 Mandarinen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Törtchen mit dem Obst belegen. Mandarinensaft mit Wasser auf 1/4 Liter auffüllen. Tortenguss und 1 Esslöffel Zucker in einen Topf geben, Saft zugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Guss von der Mitte aus über dem Obst verteilen und fest werden lassen.

Arbeitszeit ca. 35 Minuten
Backzeit ca. 25 Minuten
Wartezeit ca. 1 1/2 Stunden
Pro Stück 330 kcal
E 5 g, F 13 g, KH 46 g

Klassische Zitronen-Omeletts

PREISWERT
nur ca. 35 Cent pro Stück



ZUTATEN FÜR CA. 6 STÜCK

- *3 Eier (Gr. M)* • *100 g Zucker*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *1 Prise Salz* • *50 g Mehl*
- *1/2 TL Backpulver*
- *500 g Schlagsahne*
- *Saft und abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone*
- *Zucker zum Bestreuen*
- *Zitronenschale, -scheiben und -melisse zum Verzieren*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

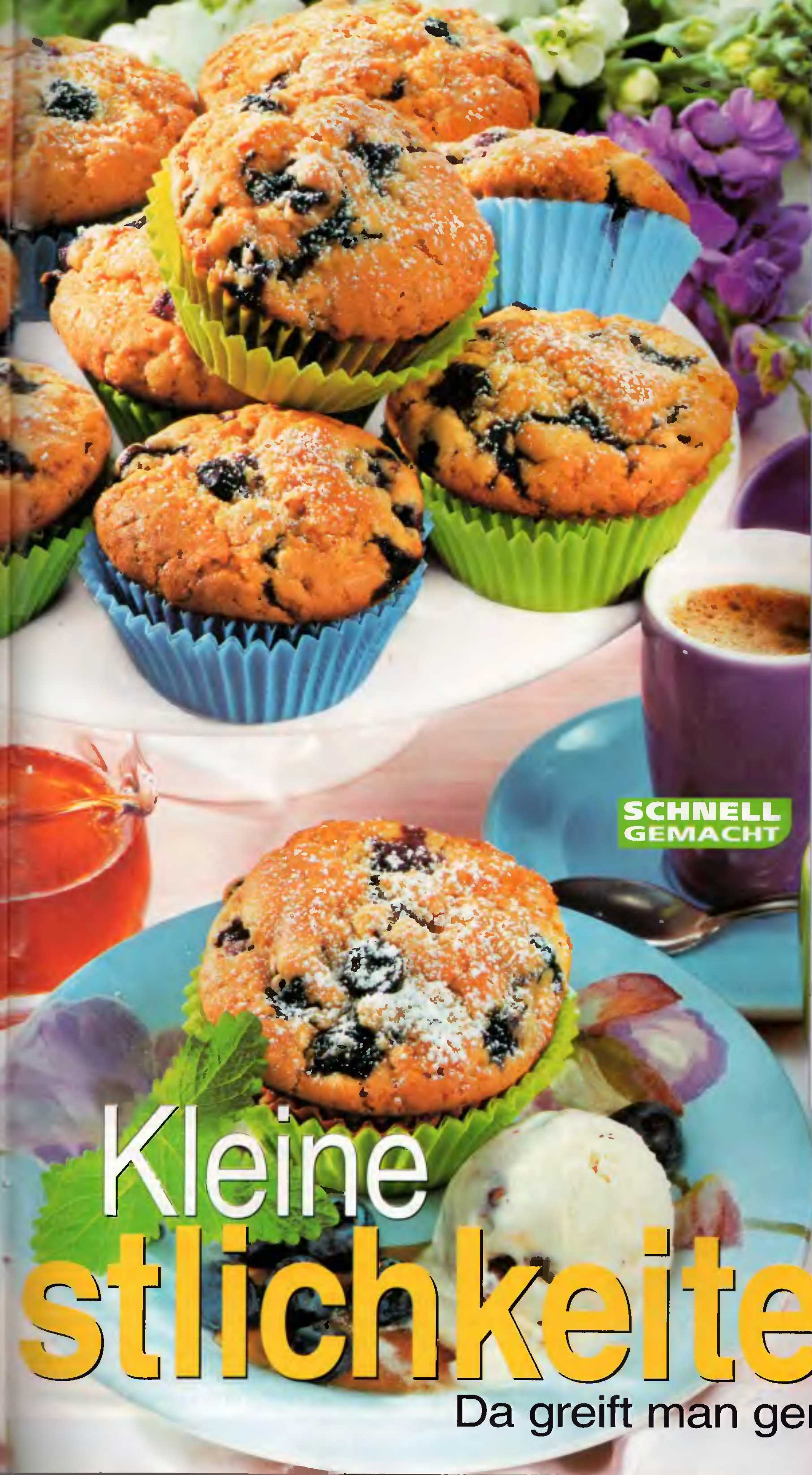
1 Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. 50 g Zucker, Vanillin-Zucker und Salz dabei einrieseln lassen. Eigelbe unterheben. Mehl und Backpulver mischen, auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 3 Kreise (à ca. 13 cm Ø) darauf zeichnen. Die Hälfte des Teiges auf den Kreisen glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 10–12 Minuten backen. Auf ein mit Zucker bestreutes Küchentuch stürzen und mit einem anderen, angefeuchteten Küchentuch abdecken. Übrigen Teig ebenso backen.

3 Sahne mit 50 g Zucker, Zitronensaft und Schale steif schlagen. In einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Die Omeletts damit jeweils auf einer Hälfte bespritzen und überklappen. Auf jedes Omelett einen Sahnetuff spritzen. Mit Zucker bestreuen. Mit Zitronenschale, -scheiben und -melisse verzieren.

Arbeitszeit ca. 50 Minuten
Backzeit ca. 24 Minuten
Wartezeit ca. 30 Minuten
Pro Stück ca. 420 kcal
E 7 g, F 30 g, KH 31 g





Kleine stlichkeiten

Da greift man gerne öfter zu

Süße Heidelbeer-Muffins

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCK

- *175 g Butter oder Margarine*
- *1 Prise Salz*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *150 g brauner Zucker*
- *4 Eier (Gr. M)* • *330 g Mehl*
- *1 Päckchen Backpulver*
- *5 EL Milch*
- *250 g Heidelbeeren*
- *1–2 TL Puderzucker*
- *24 bunte Papierförmchen*



Jeweils 2 Papierförmchen in die Mulden der Form setzen. Zu etwa 2/3 mit dem Teig füllen

SCHNELL GEMACHT

ZUBEREITUNG

1 Fett, Salz, Vanillin-Zucker und den braunen Zucker schaumig rühren. Die Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Heidelbeeren unter den Teig heben.

2 Je 2 Papierförmchen in die Mulden eines 12er-Muffinblechs setzen und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Walnusseis und Ahornsirup sehr gut.

Arbeitszeit ca. 25 Minuten
Backzeit ca. 25 Minuten
Pro Stück ca. 300 kcal
E 6 g, F 15 g, KH 35 g

Feines Kleingebäck

Saftige Quark-Apfelküchlein

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

- *3 Äpfel* • *250 g Magerquark*
- *1 Ei (Gr. M)* • *1 Prise Salz*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *Mark von 1 Vanilleschote*
- *1 Päckchen Soßenpulver „Vanille-Geschmack" (für 1/2 l Milch; zum Kochen)*
- *20 g Grieß*
- *abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone*
- *150 g Mehl* • *200 g Zucker*
- *2 TL Backpulver*
- *2 l Öl zum Frittieren*
- *1–2 TL Zimt*
- *Mehl für Hände*
- *nach Belieben Minze und Apfelspalten zum Verzieren*

ZUBEREITUNG

1 Äpfel vierteln, entkernen und würfeln. Quark, Ei, Salz, Vanillin-Zucker und Vanillemark mit Soßenpulver, Grieß, Zitronenschale, 125 g Mehl, 50 g Zucker und Backpulver zu einem glatten Teig verkneten. Die Äpfel trockentupfen und mit 25 g Mehl bestäuben. Äpfel unter den Quark-Teig heben.

2 Öl in einem weiten Topf auf ca. 180 °C erhitzen. Mit gut bemehlten Händen 10 Küchlein aus dem Quark-Apfel-Teig formen. Jeweils 5 Küchlein vorsichtig in das heiße Frittierfett geben und von jeder Seite 4–6 Minuten goldgelb frittieren.



Das Frittierfett hat die richtige Temperatur, wenn sich an einem Holzstiel (z.B. Kochlöffel) kleine Bläschen bilden

3 150 g Zucker und Zimt mischen. Die fertigen Küchlein vorsichtig aus dem Fett heben und direkt in der Zucker-Zimt-Mischung wenden. Etwas abkühlen lassen und nach Belieben mit Minze und Apfelspalten verziert servieren.

Arbeitszeit ca. 40 Minuten
Backzeit ca. 24 Minuten
Pro Stück ca. 330 kcal
E 6 g, F 16 g, KH 40 g





Eclairs (Liebesknochen) mit Himbeerquark

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

- *4 Blatt Gelatine*
- *125 g Himbeeren*
- *75 g Diabetikersüße*
- *3 EL Zitronensaft*
- *500 g Speisequark (20% Fett)*
- *60 g Butter oder Margarine*
- *1 Prise Salz* • *100 g Mehl*
- *4 Eier (Gr. M)* • *Backpapier*
- *Streusüße zum Bestäuben*

ZUBEREITUNG

1 Gelatine einweichen. 65 g Himbeeren mit Diabetikersüße durch ein Sieb streichen. Zitronensaft erhitzen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Etwas Quark mit der Gelatine-Mischung verrühren, dann unter Rest-Quark rühren. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 100 ml Wasser mit Fett und Salz aufkochen lassen. Mehl auf einmal zufügen und so lange



TIPPS + TRICKS

■ Die Eclairs am besten erst kurz vor dem Servieren füllen, damit der Teig nicht zu sehr durchweicht.

■ Nicht-Diabetiker können den Teig und die Füllung mit Zucker zubereiten. Fertige Eclairs mit Puderzucker bestäuben.

rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Teig aus dem Topf nehmen, etwas abkühlen lassen und die Eier einzeln unterrühren. Den Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit genügend Abstand 10 etwa 5 cm lange Streifen spritzen. Die Streifen im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft: 200 °C) 20–25 Minuten backen.

3 Eclairs herausnehmen, sofort mit einer Schere aufschneiden. Auskühlen lassen. Quarkcreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, die Eclairböden damit füllen. Deckel darauf legen, mit 60 g Himbeeren verzieren, mit Streusüße bestäuben.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 25 Minuten
Wartezeit ca. 1 Stunde
Pro Stück ca. 190 kcal
E 11 g, F 10 g, KH 17 g, 1 1/2 BE



Romantische Licht-Spiele

Für diese stimmungsvollen Windlichter brauchen Sie nur Gläser und Seidenpapier. Zuerst eine Banderole aus Papier ausschneiden, um das Glas legen und fixieren. Danach eine zweite mit ausgeschnittenen Rechtecken darüberkleben.

Für herrliche Stunden im Freien

SOMMER-DEKO ZUM VERLIEBEN

Was gibt es jetzt Schöneres, als mit der Familie oder Freunden draußen im Freien zu sitzen? Ob auf dem Balkon oder auf der Terrasse – mit diesen Deko-Ideen wird's richtig gemütlich ...



Fotos: Flora Press (3), Hertrich

Festliche Tischläufer *Aus Baumwollstoff Rechtecke schneiden und säumen. Die Töpfe aus Karo-Stoff ausschneiden, mit Haftvlies verstärken, auf den Läufer aufbügeln, mit Zickzackstich umnähen. Die Rosen aus Servietten ausschneiden, auf den Stoff bügeln und mit Transferlack versiegeln. Dann Karobänder aufnähen.*



Süße Muschelhaube

Diese Fliegenhaube schützt nicht nur Kuchen, Obst und andere Lebensmittel vor Insekten, sondern ziert auch den Tisch. Einfach selbst gesammelte Muscheln auf die Haube kleben (z.B. mit Heißkleber).

Blumige Tischkarten

Pappbecher mit Wasser füllen und Blumen hineinstellen. Die Namen auf Zeichenkarton schreiben, ausschneiden. Jetzt noch Schaschlikspieße mit Tesafilm an den Karten anbringen – fertig!



Die bes
Kirschku

Diesem Klassiker kann keiner wi



Kirschkuchen mit Kokos-Quarksahne

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *1 kg frische Süßkirschen*
- *100 g weiche Butter oder Margarine*
- *200 g + 4 EL Zucker*
- *3 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *3 Eier (Gr. M)* • *150 g Mehl*
- *2 TL Backpulver*
- *2–3 EL Nuss-Nougat-Creme*
- *150 g Kokosraspel*
- *500 g Speisequark (20% Fett)*
- *800 g Schlagsahne*
- *3 Päckchen Sahnefestiger*
- *2 Päckchen roter Tortenguss (für je 1/4 l Flüssigkeit)*
- *1/2 l Kirschsaft*
- *Minze zum Verzieren*
- *Fett für die Form*

ZUBEREITUNG

1 Kirschen entsteinen. 12–16 Stück beiseite legen. Fett, 150 g Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterrühren. Die Hälfte des Teiges in eine gefettete Springform (26 cm Ø) streichen.

2 Nuss-Nougat-Creme unter restlichen Teig rühren. Auf den hellen Teig streichen. 1/3 Kirschen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 30–35 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3 Kokosraspel rösten. Quark, 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker verrühren. 500 g Sahne steif schlagen, Sahnefestiger einrieseln lassen. Mit Hälfte der Kokosraspel unter den Quark heben. Tortenring um den Boden legen. Hälfte Creme auf den Boden streichen. Hälfte der Rest-Kirschen darauf geben. 1 Päckchen Tortenguss und 2 Esslöffel Zucker mischen. 1/4 Liter Kirschsaft einrühren, aufkochen. Guss über Kirschen verteilen. Ca. 20 Min. kalt stellen.

4 Restliche Creme auf die Kirschschicht streichen. Übrige Kirschen in die Tortenmitte geben. 1 Päckchen Tortenguss und 2 Esslöffel Zucker mischen. 1/4 Liter Kirschsaft einrühren, aufkochen. Guss auf der Torte verteilen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

5 300 g Sahne steif schlagen, 1 Päckchen Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Hälfte in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte mit übriger Sahne einstreichen. Restliche Kokosraspel an den Rand drücken. Torte mit Sahnetuffs, Kirschen und Minze verzieren.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 35 Minuten
Wartezeit ca. 3 Stunden
Pro Stück ca. 480 kcal
E 9 g, F 31 g, KH 41 g

ten
chen
derstehen





PREISWERT
nur ca. 25 Cent pro Stück

Kirsch-Butterkuchen vom Blech

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCKE

- *250 g Butter* ● *500 g Mehl*
- *1 Ei (Gr. M)* ● *150 g Zucker*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone*
- *1 Prise Salz* ● *1/4 l Milch*
- *1 Würfel (42 g) frische Hefe*
- *750 g Sauerkirschen*
- *50 g Kokosraspel*
- *Fett für die Form*

ZUBEREITUNG

1 100 g Butter schmelzen, abkühlen lassen. Mehl, Ei, 100 g Zucker, Vanillin-Zucker, Zitronenschale und Salz in eine Rührschüssel geben. Milch erwärmen, Hefe darin auflösen. Hefemilch und flüssige Butter zum Mehlgemisch geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Kirschen entsteinen. Die Fettpfanne des Backofens (ca. 37 x 32 cm) fetten. Teig mit bemehlten Händen auf die Fettpfanne drücken und nochmals 15–20 Minuten gehen lassen. In den Teig kleine Mulden drücken und 150 g Butter in Flöckchen hineingeben. Kirschen auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten backen.

3 Kokosraspel und 50 g Zucker mischen und 10 Minuten vor Ende der Backzeit auf dem Kuchen verteilen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Dazu schmeckt geschlagene Sahne mit einem Schuss Batida de Coco.

Arbeitszeit ca. 40 Minuten
Backzeit ca. 30 Minuten
Wartezeit ca. 50 Minuten
Pro Stück ca. 250 kcal
E 4 g, F 13 g, KH 29 g

TIPPS & TRICKS

■ *Die Milch zum Auflösen der Hefe darf nicht zu heiß werden. Sonst verliert die Hefe ihre Treibkraft. Bei frischer Hefe zudem immer aufs Haltbarkeitsdatum achten.*

■ *Sie können den Hefeteig auch im Backofen gehen lassen. Den Ofen auf ca. 50 °C vorheizen. Teig in einer abgedeckten Schüssel hineinstellen. Dabei die Ofentür leicht geöffnet lassen.*

Himmlischer Kirsch-Nuss-Strudel



ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *500 g Magerquark*
- *250 g Mehl* • *6 EL Öl*
- *4 Eier (Gr. M)* • *1 Prise Salz*
- *500 g frische oder 1 Glas (720 ml) Sauerkirschen*
- *50 g gehackte Haselnüsse*
- *50 g Amarettini (ital. Mandelgebäck)*
- *75 g Butter* • *75 g Zucker*
- *abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone*
- *2 EL Hagelzucker*
- *evtl. Amarettini zum Verzieren*
- *Backpapier*

ZUBEREITUNG

1 Quark über Nacht abtropfen lassen. Mehl, 5 Esslöffel Öl, 1 Ei, Salz und 125 ml lauwarmes Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und mit restlichem Öl bestreichen. Eine heiß ausgespülte Schüssel darüber stülpen und 1 Stunde ruhen lassen.

2 Kirschen entsteinen bzw. gut abtropfen lassen. Haselnüsse goldbraun rösten, 2 Esslöffel beiseite stellen. Amarettini fein zerdrücken. 25 g zimmerwarme Butter und den Zucker cremig rühren. 3 Eier einzeln einrühren. Zitronenschale und Quark unterrühren.

3 Strudelteig auf einem großen bemehlten Geschirrtuch sehr dünn zu einem Rechteck ausrollen oder -ziehen (ca. 40 x 60 cm). 50 g Butter schmelzen. Den Teig dünn damit bestreichen und, bis auf einen 3 cm breiten Rand, mit Amarettikrümeln und Haselnüssen bestreuen. Auf die untere Kurzseite einen 10 cm breiten Streifen Quarkcreme geben, dabei den Rand frei lassen. Kirschen auf den Quark geben.

4 Den Strudel mit Hilfe des Tuchs aufrollen, Seiten einschlagen. Mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) 30–40 Minuten backen. Mit Haselnüssen und Hagelzucker bestreuen. Nach Belieben mit Amarettini verzieren.

Arbeitszeit ca. 40 Minuten
Backzeit ca. 40 Minuten
Wartezeit ca. 1 Stunde
Pro Stück ca. 320 kcal
E 11 g, F 16 g, KH 34 g

Aromatischer Amaretto-Kirschkuchen

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *100 g Amarettini* • *100 g Zucker*
- *80 g Butter oder Margarine*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *1 Prise Salz* • *5 Eier (Gr. M)*
- *200 g gemahlene Mandeln*
- *2 TL Backpulver*
- *8 Blatt weiße Gelatine*
- *500 g Creme-Jogurt (7,5% Fett)*
- *125 g Creme double*
- *50 g Puderzucker*
- *250 g Schlagsahne*
- *1 kg Sauerkirschen*
- *1 Päckchen Tortenguss (für 1/4 l Flüssigkeit)*
- *125 ml Kirschsaft*
- *2 EL Mandelblättchen*
- *Fett und Paniermehl für die Form*

ZUBEREITUNG

1 75 g Amarettini grob hacken. 80 g Zucker, Fett, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Salz cremig rühren. Eier trennen. Eigelbe unterrühren. Gemahlene Mandeln, Backpulver und gehackte Amarettini mischen, in den Teig rühren. Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterheben.

2 Eine Springform (26 cm Ø) fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Teig darin glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, mit einem Messer vom Rand lösen. In der Form auf einem Gitter auskühlen lassen.

3 Gelatine einweichen. Jogurt, Creme Double und Puderzucker verrühren. Sahne steif schlagen, 1 Päckchen Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Gelatine ausdrücken, auflösen. Etwas Jogurtmasse einrühren. Dann in die restliche Jogurtmasse rühren. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, Sahne unterheben. Creme auf dem Boden glatt streichen. Mindestens 4 Stunden kühlen.

4 Kirschen entsteinen. Tortengusspulver und 20 g Zucker verrühren. Kirschsaft und 125 ml Wasser unter Rühren zugießen und aufkochen. Kirschen unterheben. Kurz abkühlen lassen, auf die Torte geben und 30 Minuten kalt stellen. Mandelblättchen rösten. Torte mit 25 g Amarettini und Mandeln verzieren.

Arbeitszeit ca. 40 Minuten
Backzeit ca. 30 Minuten
Wartezeit ca. 5 Stunden
Pro Stück ca. 370 kcal
E 8 g, F 25 g, KH 26 g





TIPPS + TRICKS

■ Sie können diese Kuchen natürlich auch mit Kirschen aus dem Glas zubereiten. 500 g frische Kirschen können durch 1 Glas (720 ml) ersetzt werden. Die Kirschen gut abtropfen lassen, damit die Kuchen nicht durchweichen.

Köstliche Kuchen mit Kirschen

SCHNELL GEMACHT

Knuspriger Kirsch-Crumble

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- 200 g Butter oder Margarine
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Ei (Gr. M)
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 400 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 500 g Sauerkirschen
- 200 g Kirsch-Konfitüre
- Fett für die Form

ZUBEREITUNG

1 Fett, Zucker und Vanillin-Zucker cremig rühren. Ei und Zitronenschale darunter rühren. Mehl und Backpulver mischen, die Hälfte auf die Fett-Zucker-Masse sieben und unterrühren. Restliches Mehl zufügen und alles zu Streuseln verkneten.

2 Hälfte der Streusel in eine gefettete Pieform (26 cm Ø) drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 15 Minuten vorbacken. Kirschen entsteinen, mit erwärmter Konfitüre mischen und auf den Kuchen geben. Restliche Streusel darauf verteilen und bei gleicher Temperatur 20–25 Minuten zu Ende backen. Kuchen auskühlen lassen und servieren.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Backzeit ca. 40 Minuten
Pro Stück ca. 280 kcal
E 3 g, F 11 g, KH 41 g



Streusel-Vorteig und restliches Mehl am besten mit den Händen zu Streuseln verkneten

Hmmh, Kirschkuchen – die schmecken nach mehr



ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *500 g Kirschen*
- *75 g Butter oder Margarine*
- *175 g Zucker* • *4 Eier (Gr. M)*
- *75 g Mehl* • *1 TL Kakao*
- *1 TL Backpulver* • *2 Eigelbe*
- *500 g Schichtkäse (Halbfettstufe)*
- *250 g Magerquark*
- *1 Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack" (für 1/2 l Milch; zum Kochen)*
- *250 g Schlagsahne*
- *1 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *50 g Zartbitter-Schokolade*
- *evtl. Minze und Mandelblättchen zum Verzieren*
- *Fett und Grieß für die Form*

Schoko-Kirsch-Käsekuchen

ZUBEREITUNG

1 Kirschen entsteinen. Fett und 75 g Zucker cremig rühren. 2 Eier einzeln unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, darauf sieben und unterrühren. Eine Springform (26 cm Ø) am Boden fetten und mit Grieß ausstreuen. Teig darin glatt streichen.

2 2 Eier, Eigelbe und 100 g Zucker schaumig schlagen. Schichtkäse, Quark und Puddingpulver einrühren. Käsemasse und Kirschen, bis auf 10 Stück zum Verzieren, auf den Teig schichten. Mit Kirschen enden. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 1 Stunde backen. Kuchen in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Sahne steif schlagen, Vanillin-Zucker dabei einrieseln lassen. Die Sahne auf den Kuchen streichen. Kalt stellen. 25 g Schokolade auf einem heißen Wasserbad schmelzen. 25 g Schokolade hobeln. Geschmolzene Schoko-



lade in einen Gefrierbeutel geben. Eine kleine Ecke abschneiden, Streifen auf die Kuchenoberfläche spritzen. Mit Schokoladenhobeln, übrigen Kirschen und evtl. Minze und Mandelblättchen verzieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 1 Stunde
Wartezeit ca. 30 Minuten
Pro Stück ca. 350 kcal
E 13 g, F 19 g, KH 34 g

Raffinierter Kirsch-Mohnstriezel

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE

- *150 ml Milch* • *75 g Zucker*
- *1/2 Würfel Hefe* • *400 g Mehl*
- *2 Eier (Größe M)*
- *75 g Butter oder Margarine*
- *abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone*
- *1 Prise Salz* • *600 g Kirschen*
- *1 Packung (250 g) Mohn-back*
- *Saft von 1/2 Zitrone*
- *60 g Puderzucker*

ZUBEREITUNG

1 50 ml Milch und Zucker erwärmen, die Hefe darin auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe-Milch hineingießen. Mit etwas Mehl bestäuben und ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Fett grob würfeln. 100 ml Milch, Eier, Fett, Zitronenschale und Salz zum Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Kirschen entsteinen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 54 x 20 cm) ausrollen und quer in 3 Streifen schneiden. Mohnmasse darauf glatt streichen. Kirschen darauf verteilen. Teigstreifen der Länge nach aufrollen. Die 3 Stränge längs einschneiden und zu einem Zopf flechten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

3 Den Striezel im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) auf der 2. Schiene von unten ca. 50 Minuten backen. Zitronensaft mit Puderzucker verrühren. Den Kirsch-Mohnstriezel aus dem Ofen nehmen, mit der Zuckerglasur bestreichen und auskühlen lassen.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 50 Minuten
Wartezeit ca. 1 1/2 Stunden
Pro Stück ca. 170 kcal
E 4 g, F 5 g, KH 27 g

SCHLANK
nur ca. 170 kcal pro Stück



Saftiger Kirsch-Mandel-Napfkuchen

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *300 g Sauerkirschen*
- *4 Eier (Gr. M)* • *150 g Zucker*
- *100 g weiche Butter*
- *50 g gemahlene Mandeln*
- *200 g + 1–2 EL Mehl*
- *2 gestr. TL Backpulver*
- *12 ganze geschälte Mandeln*
- *Puderzucker zum Bestäuben*
- *Fett für die Form*



SCHLANK
nur ca. 260 kcal pro Stück

ZUBEREITUNG

1 Kirschen entsteinen und trockentupfen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Zucker und Butter cremig rühren. Eigelbe unterrühren. Gemahlene Mandeln, 200 g Mehl und Backpulver mischen, esslöffelweise darunter rühren. Eischnee unterheben. Kirschen in 1–2 Esslöffel Mehl wenden, unterheben.

2 Eine kleine Gugelhupfform (1 Liter Inhalt) fetten, Boden der Form mit ganzen Mandeln auslegen. Den Teig einfüllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) 50–60 Minuten backen. Den Kuchen ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Backzeit ca. 1 Stunde
Wartezeit ca. 30 Minuten
Pro Stück ca. 260 kcal
E 6 g, F 14 g, KH 27 g

Leckere

Tiramisu-Torte mit Kirschen

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE

- *4 Eier (Gr. M)*
- *300 g Zucker*
- *2 Päckchen Vanillin-Zucker*
- *1 Prise Salz*
- *100 g Mehl*
- *50 g Speisestärke*
- *1 TL Backpulver*
- *500 g Sauerkirschen*
- *750 g Magerquark*
- *750 g Mascarpone*
- *4 EL Zitronensaft*
- *5 EL Mandellikör*
- *ca. 25 Biskuitzungen oder Löffelbiskuits*
- *1–2 EL Kakaopulver*
- *evtl. Crème fraîche, Kirschen, Zitronenmelisse zum Verzieren*
- *Backpapier*



ZUBEREITUNG

1 Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Salz einrieseln lassen. Eigelbe unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, portionsweise darauf sieben und unterheben.

2 Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen, Masse darin glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 25 Minuten backen. Vom Springformrand lösen und auf einem Gitter in der Form auskühlen lassen.

3 Kirschen entsteinen und gut abtropfen lassen. Quark, Mascarpone, 175 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Zitronensaft kurz verrühren. Boden aus der Form lösen und waagerecht halbieren. Unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen und mit Likör beträufeln. Einen Tortenring darum schließen. 1/4 der Mascarponecreme kühl stellen. Die Kirschen vorsichtig unter die restliche Creme heben. Gleichmäßig auf dem Boden glatt streichen und den Teigdeckel darauf legen. Ca. 1 Stunde kühl stellen.

4 Den Tortenring lösen. Torte mit der restlichen Creme einstreichen. Biskuitzungen vorsichtig an den Rand drücken und die Torte weitere ca. 30 Minuten kühl stellen. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben. Nach Belieben mit Crème fraîche, Kirschen und Zitronenmelisse verzieren.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 25 Minuten
Wartezeit ca. 2 Stunden
Pro Stück ca. 540 kcal
E 16 g, F 30 g, KH 49 g



Back-Ideen mit Kirschen



Knusprige Kirsch-Vanilletarte

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE

- *150 g Mehl* • *1 TL Backpulver*
- *100 g Butter*
- *80 g Diabetikersüße*
- *1 Prise Salz* • *3 Eier (Gr. M)*
- *1 Päckchen Citro-back*
- *1 Eigelb* • *250 g Schlagsahne*
- *Mark von 1 Vanilleschote*
- *1 kg Kirschen* • *2 Blatt Gelatine*
- *200 ml Kirsch-Fruchtsaftgetränk (für Diabetiker geeignet)*
- *10 g Speisestärke*
- *etwas flüssiger Süßstoff*
- *20 g Mandelstifte*
- *Mehl zum Ausrollen*
- *Fett für die Form*
- *Backpapier*
- *Hülsenfrüchte zum Blindbacken*

ZUBEREITUNG

1 Mehl, Backpulver, Butter, 30 g Diabetikersüße, Salz, 1 Ei und Citro-back zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis (32 cm Ø) ausrollen und in eine gefettete Tarteform (28 cm Ø) drücken. Überstehenden Rand abschneiden. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und 20 Minuten kalt stellen. Boden mit Backpapier auslegen, Hülsenfrüchte einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C) ca. 20 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen.

3 2 Eier, Eigelb, Vanillemark und 50 g Diabetikersüße schaumig schlagen. Sahne kurz mit schlagen. Flüssigkeit in die Tarte füllen und bei 150 °C (Umluft: 125 °C) ca. 40 Minuten backen. Auf einem Gitter etwas abkühlen lassen. Aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

4 Kirschen entsteinen. Gelatine einweichen. Kirschsaft aufkochen. Stärke mit 2–3 Esslöffel kaltem Wasser verrühren, Saft damit binden. Gelatine ausdrücken und im Saft auflösen. Kirschen unterheben, mit Süßstoff abschmecken. Abkühlen lassen. Wenn das Kompott zu gelieren beginnt, auf die Tarte geben und auskühlen lassen. Mandelstifte rösten und auf die Tarte streuen.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten
Backzeit ca. 1 Stunde
Wartezeit ca. 1 1/2 Stunden
Pro Stück ca. 210 kcal
E 4 g, F 13 g, KH 21 g, 1 3/4 BE

Fruchtig, lecker und leicht gemacht
Noch mehr tolle Kuchen





Pflaumen-, Apfel- oder Mango-Torte?
Sie haben die Wahl! Und ein Kuchen schmeckt besser als der andere. Also am besten alle probieren!



Das nächste *Mini*-EXTRA erscheint am 20.8.2003!